

## סיכום הנחיות התזונה לאמריקאים 2025-2020 מנקודת המבט של עולם החלב

ד"ר טובה אברך, מנהלת תחום בריאות, מועצת החלב  
שרית עטיה, דיאטנית קלינית

הנחיות התזונה האמריקניות של משרד החקלאות האמריקאי, המתעדכנות אחת לחמש שנים, פורסמו ביום 29 לדצמבר 2020.<sup>1</sup> מרבית ההמלצות התזונתיות בדו"ח החדש ידועות ומוכרות - הן מתייחסות לדפוסי תזונה בריאים במקום למזונות ספציפיים, וממליצות על צריכת מגוון ירקות, פירות, דגנים (שלפחות חצי מהם מלאים), מוצרי חלב ועל מגוון מזונות עשירים בחלבון. בהמלצות מוזכרים מוצרי החלב כמה פעמים כמזון צפוף ברכיבי תזונה חיוניים המשתלבים היטב בכל דפוסי התזונה הבריאים.



### המלצות כלליות

- דגש על דפוסי תזונה בריאים ולא על רכיבי מזון.
- המלצה לאמץ דפוס תזונה בריא עם מגוון מזונות מכל קבוצות המזון: ירקות, פירות, דגנים (לרוב מלאים), חלב ומוצרי (נטולי/דלי שומן, "משקאות סויה"), חלבונים (כמו פירות ים, בשר ועוף רזים, ביצים, קטניות, אגוזים וזרעים ומוצרי סויה) ושמנים.
- דפוס תזונה בריא כולל הגבלת כמות השומן הרווי, הסוכר המוסף והנתרן.
- המלצה להגביל רכיבי תזונה שנצרכים בכמויות גבוהות מדי ואשר הוכח מדעית כי השפעתם על בריאות האדם שלילית: « סוכר מוסף יכול לתרום עד 10% מהקלוריות (לא כולל סוכר טבעי, כמו זה שבחלב ובפירות). » « שומן רווי יכול לתרום עד 10% מהקלוריות.
- נוסף על דפוס התזונה העיקרי המומלץ, הנקרא "אמריקאי", מצוין כי דפוסי התזונה הים תיכונית והצמחונית נחשבים גם הם דפוסי תזונה בריאים (גם זה ללא שינוי מהנחיות 2015).



### חידוש בהנחיות לעומת שנים קודמות

לראשונה מתייחסות ההנחיות לדפוס תזונה בריא לפעויות בני 12-24 חודשים, הכולל 1.5-2 מנות של מוצרי חלב ליום (חלב מלא, יוגורט דל שומן וגבינה דלת שומן); ולתינוקות מגיל שישה חודשים (יוגורט וגבינה כמזון משלים).

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.

[https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf)



## חלב ומוצריו בהמלצות

- דפוס תזונה בריא ומומלץ כולל בעיקר מוצרי חלב נטולי/דלי שומן (1%) – חלב, יוגורט, גבינה.
- ההמלצה על מספר מנות החלב היומיות לא שונתה ועומדת על שלוש מנות חלב לגילאי 9 שנים ומעלה (למעט בתזונה ים תיכונית, שם עומדת ההמלצה למבוגרים מעל גיל 19 על שתי מנות, בגלל תוספת מקורות אחרים לחלבון בתזונה זו).
- ההמלצה לגילאי 2-8 שנים: 2-2.5 מנות חלב ליום; מגיל 9 שנים והלאה – 3 מנות חלב
- לאנשים עם אי סבילות ללקטוז מומלץ לבחור מוצרי חלב נטולי/דלי ללקטוז.
- ניתן להוסיף חלב פרה ניגר לתפריט התינוק החל מגיל 12 חודשים.
- כמעט כל האמריקנים (כ-90%) צורכים פחות חלב ומוצריו מהכמות המומלצת, וירוויחו אם יוסיפו לתפריט מוצרי חלב נטולי/דלי שומן.
- משקאות צמחיים (כמו משקה שקדים, אורז, קוקוס) יכולים להכיל סידן מוסף, אך לא נכללים בקבוצת החלב מאחר שערכם התזונתי הכולל אינו דומה לזה של חלב. להבדיל מהם משקה סויה מועשר בסידן, ויטמין A וויטמין D, נכלל בקבוצת החלב עקב היותו דומה לחלב ומכיל רכיבי תזונה דומים.
- אסטרטגיות להעלאת צריכת החלב היומית: שתיית כוס חלב/"משקה סויה" בזמן הארוחה, יוגורט כחטיף בין הארוחות ושימוש ביוגורט במזונות, כמו פשטידות, רוטב לסלט וממרחים.



## השוואה להמלצות הישראליות

- בארה"ב מומלצות 3 מנות חלב ומוצריו ביום, חוץ למעט דפוס התזונה הים תיכוני, בו מדובר על 2 מנות ביום. בישראל – ההמלצה כללית (ללא חלוקה לגילאים) על 2-3 מנות חלב ביום.
  - דגש על צריכת מוצרי חלב דלי שומן מופיע גם בארה"ב וגם בישראל.
  - הכרה במוצרי חלב כמרכיב חשוב בתפריט היומי ומקור עיקרי לסידן ולרכיבי תזונה חיוניים אחרים. 90% האמריקנים צורכים פחות מהכמות המומלצת של חלב ומוצריו, בדומה למצב בישראל (צריכת הסידן הנמוכה בדו"ח מב"ת מרמזת באותו כיוון) וירוויחו אם יוסיפו לתפריט מוצרי חלב נטולי/דלי שומן.
  - בדומה לישראל, בהנחיות האמריקניות נשמר מקומם של חלב ומוצריו כקבוצת מזון נפרדת. על פי משרד הבריאות הישראלי: מומלץ לשלב בתפריט היומי בכל יום חלב, מוצרי חלב ותחליפיו (חלב, גבינות, מוצרי סויה ללא תוספות), מומלץ לצרוך במתינות מוצרי חלב דלי שומן בהתאם לגיל, עדיף בצורה מותססת כגון יוגורט או גבינה דלי שומן. צריכת מוצרים אלה תורמת לבריאות העצם.
  - הנחיות תזונתיות אחרות, שפורסמו בשנה החולפת (גם בישראל), הדגישו את השפעת התזונה על הסביבה ונגעו בקיימות ובהמלצות לתזונה בת קיימא, ההנחיות האמריקניות מתעלמות מהנושא.
  - לעומת משקאות סויה מועשרים בתוספים, שנכללים בקבוצת החלב ומצוין שערכיהם דומים לחלב פרה, משקאות אחרים (אורז, שקדים) אינם נחשבים בארה"ב תחליף הולם. בישראל מדובר על "חלב ותחליפיו" בלי פירוט התחליפים.
  - ההנחיות האמריקאיות מבדילות בבירור בין סוכר מוסף לסוכר טבעי. ההגבלה מדברת במפורש רק על סוכר מוסף, בעוד שבשראל ההמלצות ושיטת הסימון במדבקות מתייחסים לסך הסוכרים במזון.
- כל אחת מההמלצות במסמך מנומקת ומעודכנת בהתאם לסקירת הספרות המדעית המקיפה שפורסמה בדוח מקדים שיצא ביולי 2020.
- התשתית המדעית עליה נבנו ההמלצות היא מקיפה ביותר. ההמלצות זוכות לביקורת כיוון שאינן מתייחסות לצורך להפחית סוכר ואלכוהול בדיאטה. מנקודת המבט של צריכת חלב ומוצריו נראה שההמלצה החיובית מבוססת היטב.

הדוח המקדים של הוועדה המייעצת, פורסם ביולי 2020

[https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/202007/ScientificReport\\_of\\_the\\_2020DietaryGuidelinesAdvisoryCom  
mittee\\_first-print.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/202007/ScientificReport_of_the_2020DietaryGuidelinesAdvisoryCommittee_first-print.pdf)