

אומגה 3 והפרדוקס הישראלי

מיכל וינברגר-דיאטנית קלינית 050 2277134

בעבר רווחה האמונה שכל סוג של שומן אינו בריא ומטרתו היא מאגר אנרגיה בלבד. בהמשך נעשתה הפרדה בין שומן צמחי ושומן הבא מן החי ולאט לאט התבררה חשיבותם של מספר סוגי שומן וחומצות שומן החיוניות מאוד לגופינו.

כיום אנו מבדילים בין שלושה סוגים של חומצות שומן:

- ✓ **חומצות שומן רוויות**
- ✓ **חומצות שומן חד בלתי רוויות** - אליהן שייכת גם אומגה 9
- ✓ **חומצות שומן רב בלתי רוויות** - אליהן שייכת חומצת שומן אומגה 3, ואומגה 6. חומצות שומן אלו נקראות גם חומצות שומן חיוניות.

ולמה דווקא אומגה 3??

ההתעניינות בחומצות שומן אלו, החלה עוד בשנות ה-70 המאוחרות. תצפיות על אסקימואים בגרינלנד הניזונים מדגי ים, הראו כי האירעות של מחלות לב וכלי דם בקרב אוכלוסיה זו, נמוכה מזו של העולם המערבי. כאשר בדקו את רמות השומנים בדמם ובמזונם המסורתי, גילו כי אכן המזון העיקרי שהם צורכים מורכב מדגים המכילים כמות גדולה של אומגה 3. מאז, נערכים מחקרים רבים ושונים בסוגיית חומצת שומן זו, המראים יתרונות מרובים בהקשר למחלות לב וכלי דם, מערכת חיסון, סוגי סרטן מסויימים, דלקות שונות, וסכרת שאינה תלויה באינסולין.

כמו כן, מחקרים מצאו כי לאומגה 3 השפעה אנטי דיכאונית, השפעה חיובית בנוגע להיפראקטיביות וקשיי ריכוז, ופעילות אנטי דלקתית המטיבה עם מחלות כגון דלקת פרקים ומחלות מעי כמו קרוהן וכוליטיס.

נמצאה השפעה חיובית גם בנוגע להריון והנקה, חומצת שומן אומגה 3 תורמת להתפתחות תקינה של מע' העצבים, המוח ורשתית העין של העובר המתפתחים בעיקר בשבועות האחרונים של ההריון ובחודשים הראשונים לאחר הלידה.

נעשה קצת סדר בדברים ...

ישנם שלושה סוגים של חומצות שומן מסוג אומגה 3:

1. **EPA = Eicosapentanoic Acid** - חומצת שומן בעלת שרשרת ארוכה (20 פחמנים) שמקורה בעיקר במזון מן הים כמו דגים, פירות ים ואצות. תפקידה העיקרי בגוף: מהווה חומר מוצא לחומרים דמויי הורמונים בשם איקוזנואידים שאחראים על יסוּת קרישת הדם, לחץ הדם ותהליכי דלקת.
2. **DHA = Docosahexanoic Acid** - חומצת שומן בעלת שרשרת ארוכה (22 פחמנים) שמקורה בעיקר במזון מן הים כמו דגים, פירות ים ואצות. תפקידה העיקרי בגוף: מהווה חומר בניין לתאי המוח ורשתית העובר בזמן ההריון. כמו כן היא חיונית להתפתחות המוח והראייה של העובר, התינוק והפעוט גם לאחר הלידה. כיום משערים שמחסור בה אצל מבוגרים עלול להוביל לדיכאון.
- חומצות שומן אלו, מיוצרות ע"י תערובות של צמחים ובעלי חיים חד תאיים המשמשים מזון לדגים (פלאנקטון).
3. **ALA = Alpha Linolenic Acid** - חומצה אלפא לינולנית. חומצת שומן שמקורה

בצומח (כמו בזרעי פשתן, שמן פשתן, שמן קנולה, אגוזי מלך). את החומצה הזו הגוף הופך ל- DHA ו- EPA. יש לציין שעובר ברחם אינו מסוגל לייצר את שתי החומצות הללו, וגם בינקות היעילות נמוכה.

אומגה 6—זוהי משפחה המקבילה לחומצות שומן מסוג אומגה 3. צורת המוצא נקראת חומצה לינולנית שהופכת בגוף לחומצה ארכידונית החיונית גם היא להתפתחות המוח, ומפחיתה את רמות הכולסטרול הכלליות בדם. אולם מסתבר שתוצרי המטבוליטים שלה מעודדים תהליכים דלקתיים המהווים סיכון לטרשת עורקים, מגבירים חמצון LDL (הכולסטרול הרע), מגבירים את רמות האינסולין בדם וקרישיות דם. על כן, צריכה גבוהה מדי של אומגה 6 עלולה להזיק. חומצה זו מצויה ברוב השומן צמחי- תירס, שומשום, חמניות, סויה, חריע, סוגי האגוזים השונים, טחינה וכו'..

הפרדוקס הישראלי:

אנו מרבים באכילת פירות וירקות, צורכים פחות שומן יחסית לעולם המודרני, אך עם זאת, שכיחות מחלות הלב והסרטן אינה שונה מהשאר. אחת ההשערות לכך נעוצה בעניין השומן- בישראל, צריכת חומצות שומן אומגה 6 היא מן הגבוהות בעולם. זאת בעקבות ההמלצה הבריאותית להפחית שומן מן החי, אשר הביאה להגברה של צריכת שומן מן הצומח, שהוא כביכול שומן בריא. בנוסף, עקב בעיות של כשרות, קיימת נטייה לצרוך הרבה שומן צמחי, ולעיתים רבות בצורתו המוקשית והמזיקה (מרגרינות, דברי מאפה, בצקים למניהם, שקדי מרק, חטיפים שונים...). אולם מצד שני, בישראל צריכת שומן מסוג אומגה 3 הינה נמוכה הרבה מההמלצה (יחס אומגה 3 ל-6 מצוי הוא- 1:24 במקום- 1:4) אחת הסיבות לכך היא שכנראה צריכת דגי הים ודגים בכלל בישראל נמוכה באופן יחסי, ורוב השומן הצמחי הבלתי רווי הנחשב לטוב, למעשה מגיע ממקור של אומגה 6 ולא 3. בנוסף, חומצות שומן מסוג אומגה 6, מתחרות עם חומצות השומן של האומגה 3 על אותם קולטנים, וכך נוצר עודף גדול של אומגה 6 על חשבון אומגה 3.

המלצות לצריכת שומן:

השומן צריך להוות כ- 25%-30% מסה"כ הקלוריות. מתוכם:

עד 10% שומן רווי, לפחות 10% שומן חד בלתי רווי, 10% נוספים שומן רב בלתי רווי עם יחס של 1:4 אומגה 3 ל- אומגה 6.

אז איך נתקן אצת המצב??

- נגדיל את צריכת הדגים- בעבר היינו ממליצים על דגי ים בלבד. כיום אנו ממליצים גם על דגי בריכות טריים הניזונים מכמוסות מזון המועשרות באומגה 3. ההמלצה היא לצרוך 2-3 מנות דג בשבוע. ולאילו שלא צורכים דגים, בהחלט מומלץ לשקול שימוש בתוסף אומגה 3.
 - נעדיף שמנים צמחיים העשירים באומגה 3- פשתן וקנולה
 - נוסיף זרעי פשתן טחונים למזון (אפשר ליוגרט, סלט..).
 - נוסיף לתפריט אגוזי המלך המכילים אומגה 3.
 - נגביר את צריכת חומצות השומן החד בלתי רווי- אומגה 9- על חשבון אומגה 6. חומצת שומן זו נמצאת באבוקדו, טחינה, שמן זית וזיתים, דגים, אגוזי לוז, פקאן, מקדמיה ושקדים.
- המלצות אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ תזונתי. בהצלחה!