

לטרופ את החיים

הספר "בישולחיים", שכתבו אייל שפרינגר וג'סיקה הלפרין, מיועד לסייע לחולי סרטן ובני משפחותיהם לקחת את ההחלמה לידיהם באמצעות המטבח הביתי, אבל המסר שלהם בעניין השאלה המטרידה "מהו בעצם מזון בריא?" רלוונטי לכולנו

חגית גינזבורג + צילום: יונתן בלום
+ סגנון: קרן ברק





“ראיתי אנשים נאחזים באג’נדות וגוססים. אני בעד פרגמטיות. אני לא אוהב להרוג חיות, אבל אם צריך לאכול חיות כדי לחיות, צריך לעשות את זה. אם זה מה שיחזיק חולה סרטן בחיים

ויאפשר לו לעבור את סדרת הטיפולים הזאת - הוא צריך לאכול.

אנחנו רוצים לעזור לאנשים להתחבר לחיים, לא לאידיאלים”

אייל שפרינגר

ספר “בישולחיים” בכלל לא היה אמור להיות ספה. הוא היה אמור להיות חוברת מתכונים שתחולק בתפוצה פנימית להורים לילדים חולי סרטן במטרה להגביר את המודעות לשילוב של תזונה מתאימה לילדים בעיצומם של הטיפולים וההקרנות. אלא שבבואם לעבוד על “החוברת” הבינו אייל שפרינגר וג’סיקה הלפרין שיש להם כאן משהו הרבה יותר גדול, וכך נולד ספר המתכונים הזה – ספר השונה מכל ספרי הבישול שאתם מכירים, ספר המיועד כראש ובראשונה לסייע לחולי סרטן.

“יענקל’ה יעקובסון פנה אלינו ממרכז טל, המרכז לרפואה אונקולוגית אינטגרטיבית (משולבת) בבית החולים תל השומר, והזמין אותנו להרצות מול המחלקה ההמטו־אונקולוגית”, מספר אייל. “הגענו בהתנדרבות והעברנו שתי הרצאות. אני הבאתי את המצגת והמחשב, וג’סיקה באה עם הסירים והרצינו להורים”.

“התחלנו להכין מרק מוח עצם כשפתאום ראינו שמחלקים ברד סגול וטוסטים לכל הילדים במחלקה”, משחזרת ג’סיקה. “ואז הבנו שצריך לטפל בזה בצורה נרחבת יותר. לא שפטנו אותם, הבנו שמדובר כאן במחלקה של ילדים חולים עם תופעות לוואי של הכימותרפיה כמו פצעים כפה ובגרון והם לא יכולים לאכול – אז הרבר היחיד שהאחיות יכולות לתת להם זה ברד סגול. חלק מהפרקים בספר מתמודדים גם עם האתגר הזה – להכין משהו שהוא גם מזין וגם מחליק בגרון ולא מזיק. ככה בעצם בנינו את הספר, וככה המנות נוצרו מתוך הצרכים האישיים של המטופלים”.

אייל: “בעקבות ההרצאות, משפחת יעקובסון רצתה לכתוב חוברת מתכונים למטופלים אונקולוגיים. יצאנו לדרך במחשבה על נפח מסוים של חוברת מתכונים, ואז זה הלך וגדל. הבנו שצריך להוסיף צילומים וכן הלאה, והבנו שדרושה יותר ויותר השקעה. בסופו של דבר הגענו לספר”.

בדרך הביתה

ג’סיקה, 47, אמא לחמישה, היא מטפלת ברפואה סינית ובתזונה סינית כבר יותר מעשור. היא נולדה באיסטנבול ועלתה לארץ בגיל 15. טרום עידן הרפואה המשלימה בחייה הייתה שפית במסעדות שונות. אייל, 42, הוא אבא לארבעה, מטפל ברפואה ובתזונה סינית, הרבליסט קליני העוסק בטיפול בחולי סרטן ומנהל תחום התזונה האינטגרטיבית במרכז לרפואה משלימה־משולבת למטופלים אונקולוגיים במרכז הרפואי איכילוב. לרבריו הידע שעליו הוא מתבסס ניוון משלוש רפואות מסורתיות עיקריות – סינית, איורודית ומקרוביטיקה. השניים

הכירו במסגרת לימודים משותפת לפני 14 שנה, ואייל, ששמע על הכישורים הקולינריים של ג’סיקה, ביקש ממנה להצטרף אליו להרצאות ולהדגים בבישול את הנושאים שדיבר עליהם. שיתוף הפעולה הזה נמשך עד היום ומתוכו גם נולד הספר.

מהי בעצם המטרה של הספר?

אייל: “הרעיון המרכזי הוא לשנות את התפיסה של מה זה מזון בריא. היום, כשאנשים חושבים על מזון בריא, הם חושבים על תזונה חיוורת בצבעי פסטל סטרילי עם הרבה שייקים, משהו אנמי. גם יש איוו תפיסה של סגפנות והימנעות – אסור ואסור ואסור. מכיוון שאני עוסק ברפואה סינית והייתי במזרח, ראיתי איך אנשים שם אוכלים מזון ביתי שהוא חמים, טעים, צבעוני, מתובל ובריא. מזון בריא הוא מזון ביתי, לא מזון שהוא בית מרקחת. זה הרבר המרכזי שאנחנו רוצים להעביר לקוראים. מעבר לזה, פעמים רבות מטופלים אונקולוגיים מרגישים שהכל נמצא בידיים של הרופא – הקרנות, כימותרפיה. בספר יש אמירה שנותנת למשפחה ולמטופלים את הכוח בחזרה, תחושה שגם הם יכולים לעשות ולתרום להחלמה”.

למי הספר מיועד?

אייל: “הספר מיועד בעיקר למטופלים אונקולוגיים ובני המשפחה שלהם, אבל גם לאנשים שרוצים למנוע את המחלה. יש הרבה אנשים שיודעים שהם נמצאים באוכלוסיית סיכון, ולכן יש בספר פרק נרחב העוסק במניעה. לא מדובר רק בבישול ביתי ובאמירה שיש למטופל את הכוח, אלא גם ברעיון שאין דבר כזה בישול בריא – יש בישול מתאים. אפשר להשתמש במתכונים שונים ובחומרים שונים כדי להתאים את התזונה למטופל. יש מתכונים שאמורים לכאורה לסייע להתמודד עם סרטן, אבל אם לאדם יש בעיות עיכול, הם יגרמו לו בעיות עיכול קשות. הרעיון הוא שלמזון יש אפקט וצריך להכיר בו, זה מאוד חזק ברפואות המסורתיות ופחות מוכר במערב. יש מזון שמחזק את הדם ועוזר להתמודד עם אנמיה, יש מזון שמרגיע בעיות עיכול, יש מזון שמטפל בעייפות. הרעיון הוא של אבחנה מברלת וקצת קשה לתקשר אותו לקהל, אבל דרך הספר אנחנו מנסים לעשות את זה – להתאים את המזון למטופל ולמצבו. כמו כן, הרבה פעמים מטופלים אונקולוגיים ובני המשפחה שלהם שרויים בלחץ גדול המונע מהם לבשל, כי הם עסוקים בטיפולים ובבתי חולים, אבל אנחנו אומרים בדיוק להפך – דווקא במצב הלחץ הזה הבישול יכול לעזור מאוד.

“מאחר שההשפעה הרפואית המיוחסת למזון במזרח מבוססת על טעמי המזון, בתחילת כל מתכון מהספר יש סקירה על הטעם. דרך הטעם של המזון אפשר לצפות מה תהיה ההשפעה שלו. למשל, טעם חריף ימריץ את מחזור הדם; לעומת זאת, טעם חמוץ ימריץ את מערכת



“כולנו יודעים שבעלי החיים לא לא גדלים בתנאים אופטימליים, אבל אידיאל השלמות הוא טעות. אני לא רוצה להפסיק לאכול ביצים, אני רק רוצה לאכול ביצים מתרגולות שהטילו אותן בטבע”

ג’סיקה הלפרין

בו כתוצאה מהטיפולים שהמטופל עובר. כל הזמן קיים המתח הזה – מצד אחד לא לרדת במשקל, שלא תהיה ירידה בספירות הדם, ומצד שני המחלה עדיין קיימת וצריך למנוע אותה או ממש להתמודד איתה”.

הקו העיקרי בספר הוא ההבדל בין תזונה מנקה לתזונה בונה (ראו מסגרת בעמוד הבא). דווקא בעידן שבו טבעונות היא גולת הכותרת גם בהקשר של מחלת הסרטן, הבשורה בספר היא אחרת: כאן לא יגידו לכם להרבות באכילת סופר־פורס ולקוות לטוב, אלא יבקשו מכם להתרכז במה שחינוי לגוף שלכם ברגע זה, גם אם הוא מנוגד לאידיאולוגיה שלכם. “אנשים קוראים בכל מיני מקומות שהם צריכים לאכול קייל, כי זה ‘אנטי סרטני’ ושאסור לאכול בשר”, אומר אייל. “הם נאחזים בתזונה דלה שמחלישה למעשה את היכולת שלהם להתמודד. אבל הם זקוקים להיגיון בריא – מתי לדבוק ב’תזונה אנטי סרטנית’ ומתי לדבוק בתזונה שהיא כביכול נגד ההיגיון של ‘תזונה אנטי סרטנית’ אבל היא

תזונה בריאה שתחזיק אותם בחיים ותיתן להם את הכוח להתמודד עם המחלה. יש כל הזמן משחק

העיכול ויעזור לספוג יותר מהמזון. אם יש לי מטופל אנמי וחלש, כשאני בונה לו תזונה שיש בה את כל המרכיבים שהוא צריך, אני משלב ידע מבוסס מחקר, כמו למשל מהם החומרים שהמזון עשיר בהם, עם ידע מסורתי, כמו למשל אילו טעמים יש במזון ומהי ההשפעה הצפויה של טעמים אלה”.

להתחבר לחיים, לא לאידיאלים

הספר מחולק לשישה פרקים, רובם מותאמים למצבים האופייניים לחולי סרטן – פרק על חומרי גלם מיוחדים שרובם אינם מוכרים לקהל הישראלי, פרק על מזונות המיועדים ל“ניקוי” הגוף, פרק על תמיכה בתמונת הדם, מתכונים המותאמים לבעיות עיכול ואפילו מתכונים לימים עמוסים בבית החולים עם מזונות שאפשר להכין בקלות ולקחת מהבית. “בסרטן יש לפחות שתי חזיתות”, מסביר אייל. “חזית אחת היא המחלה עצמה שבה צריך לייצר מצב שהגוף יהיה מארח גרוע של המחלה, והחזית השנייה היא לא לתת לגוף להיפגע או לצמצם את הפגיעה

”הרבה פעמים מטופל אונקולוגי מספר לי שהוא אוכל סלט ושותה שייק וצם פעם בשבוע. אני אומר לו: אם היה לך עכשיו ילד חולה עם חום, היית אומר לו לאכול סלט ולשתות שייק? לא. היית מכין לו מרק או דייסה. אנשים איבדו את זה”

אייל שפרינגר

בין שני הקצוות האלה.”

אתם בעצם רוצים להגיד לאנשים לא להיות טבעונים או צמחוניים?

אייל: ”ממש לא. אחד המסרים של הספר שלנו הוא שתזונה בריאה זו לא בהכרח הימנעות. אנשים חיים היום במדבר תזונתי, במרחב שבו מגוון המזונות הומינים להם מצומצם מאוד ולכן הם חשופים יותר למחלה. אני לא אומר לאנשים את המילה ’אסור’, או ’אל תאכל את זה’. להפך – אני אומר להם לאכול דברים שעד עכשיו הם לא אכלו. זהו לב העניין בבריאות, להתחיל לאכול מזונות שלא אכלתם עד עכשיו ולהתחיל להכניס אותם למטבח – לא ’אל’ ו’אל’ אלא ’כן’ ו’כן’.”

ג’סיקה: ”קחי למשל את כל האיטורים שנוגעים לחלבון מהחי. בעלי החיים לא גרלים בתנאים אופטימליים, כולנו יודעים את זה. אבל אידיאל השלמות הוא טעות. צריך פרגמטיות. אז אני הולכת לבית הטבע ורוכשת את המוצרים הכי קרובים לבריא שיש. אני לא רוצה להפסיק לאכול ביצים – אני רק רוצה לאכול ביצים מתרגולות שהטילו אותן בטבע.”

אייל: ”ראיתי אנשים נאחזים באג’נדות וגוססים. אני בעד פרגמטיות. אני לא אוהב תרופות, אבל אם בנאדם צריך תרופה, שייקח את התרופה כדי לא למות. אני לא אוהב להרוג חיות, אבל אם צריך לאכול חיות כדי לחיות, בנאדם צריך לעשות מה שהוא צריך כדי לחיות. ואם זה מה שיחזיק אותו בחיים ויאפשר לו לעבור את סדרת הטיפולים הזאת – הוא צריך לאכול. אנחנו רוצים לעזור לאנשים להתחבר לחיים, לא לאידיאלים.”

סבתא בישלה דייסה (וידעה מה היא עושה)

הספר מושפע מעולמות התזונה המקרוביוטיים, התזונה הסינית וההודית, אבל השורה התחתונה היא לחזור אל הבישול הביתי. ”למקרוביוטיקה יש גישה אנטי סרטנית, אז כן התחלנו עם ההשפעה הזאת”, מסבירה ג’סיקה, ”אבל מכיוון שאנחנו אנשים דינמיים שמתנסים בכל מיני תזונות, יש פה גם מהרואו פוד, וגם מנות שהבאתי מהבית שלי בטורקיה. לקחנו מנות שאנחנו מכירים ושדרגנו את הרכיבים שלהן כך שהתרומה שלהם למטופל תהיה גדולה בהרבה.”

אייל: ”הדבר שהיה הכי חשוב לנו הוא להתחבר לקורא. לאנשים בארץ יש את המטבח הביתי כי אמא בישלה וסבתא בישלה. רצינו להפגיש אותם עם מה שמוכר להם מהבית ולשדרג אותו קצת – לא להביא להם דברים אקזוטיים מטורפים שהם לא מכירים. אלה מנות שהם מכירים מהבית עם אלמנטים מרפאים שהם אולי לא מכירים. קודם כל, בתור התחלה, חשוב לנו שיבינו שהבישול הביתי טוב יותר מהבישול בחוץ.”

למה בעצם?

אייל: ”אנשים איברו את הדרך, ורואים את זה ברגע שאנשים חולים בסרטן. אדם חי את החיים שלו וחושב שהכל בסדר ואז פורצת המחלה הזאת והגוף בוגה. יש מבוכה גדולה – אנשים לא יודעים מה לאכול ומה לא לאכול, והסיבה היא, במיוחד במדינה שלנו שהיא מדינה של מהגרים, שאנשים איברו את השורשים שלהם. אנשים לא יודעים מה לאכול כדי להיות חזקים ומה לאכול כדי להיות בריאים. מה שנתפס היום כבריא זה להיות אנמי, חלש ורוה. המסר הוא ששפכנו את התינוק עם המים. ברצון למודרניזציה איברנו את הירע שטמון בבישול הביתי, כמו למשל איך משתמשים במרק מסוים או ברייסה מסוימת כדי להתחזק. אנשים איברו את הירע הבסיסי והעבירו את כל הסמכות הרפואית לאנשי מקצוע. הם איברו את הקומון סנס של איך אני עוזר עכשיו לגוף שלי להיות חזק.”

ג’סיקה: ”קומון סנס במובן של אמא שמסתכלת על הפנים של הילד שלה בבוקר, מבינה שהוא לא מרגיש טוב ויודעת מה להכין לו.”

אייל: ”הרבה פעמים מטופל אונקולוגי מספר לי שהוא אוכל סלט ושותה שייק וצם פעם בשבוע. אני אומר לו: אם היה לך עכשיו ילד חולה עם חום, היית אומר לו לאכול סלט ולשתות שייק? לא. היית מכין לו מרק או דייסה. אנשים איברו את זה. אנחנו אומרים לאנשים: הירע נמצא אצלכם, יש במשפחה שלכם ידע, יש בישול ביתי חם עם חומרים אנטי סרטניים פעילים. בואו ניקח את הבישול המסורתי, נוסיף קצת דברים שאולי אתם לא יודעים עליהם – תבלינים, צמחי מרפא, טכניקות, נתאים את הבישול למחלה שלכם. יש לכם כלים לבישול ביתי שהוא גם טעים ואתם גם מכירים אותו, אז קחו ותעבדו איתו. לא עם משהו פיקטיבי בצבעי פסטל שגם תרדו איתו במשקל וגם תרגישו רע.”

ג’סיקה: ”לצערך, התרחקנו מאוד מחומרי הגלם. ברוב המקרים המזון שאנחנו קונים בסופרמרקט כבר מגיע ארוז בתוך שקית. אבל אפשר להתחבר למקורות המזון שלנו מחדש ולערוך היכרות מעמיקה יותר עם חומרי הגלם – אפשר לעבור אצל הירקן השכונתי פעם בשבוע, או בשוק, ולראות מה מגיע.”

אייל: ”ובכלל, חשוב להתחבר למקום הפעיל. יש היום מחקרים המראים שאצל חולים פעילים יש אחוזי הישרדות גבוהים יותר וגם יותר מקרים של החלמה מלאה. וישנו גם העניין של התקווה – הרבה פעמים אנשים שחולים במחלה הזאת מרגישים שאין להם מה לעשות, ובעצם הרעיון של הבישול נותן להם תחושה שיש להם מה לעשות ושהם לא פסיביים. זה נותן להם את היכולת לקחת חלק פעיל ומשמעותי בתהליך ההחלמה שלהם.”

חומרי הגלם שמסייעים למתמודדים עם סרטן



מזון בונה ומזון מנקה

מזון בונה: מזון עשיר במקרונוטריינטים -

שומן, פחמימה וחלבון. מזון המתאפיין בעיקר בטעמים מתקתקים מלוחים ומוגיע בחתיכות גדולות כמו ירקות שורש, דגנים, אגוזים. ”במצבים קיצוניים של מטופלים ממש חלשים, למרות שזה קצת שנוי במחלוקת, נעזרים במקורות של חלבון מהחי”, מסביר אייל שפרינגר. ”קודם כל בחלבונים ’לבנים’ כמו דגים וביצים, ובמצבים קיצוניים גם במאכלים כמו מרק מוח עצם, כבד ובשר אדום. מזון בונה מתאים בעיקרו למוצבי חוסר: ירידה במשקל, חולשה, אנמיה, ספירות דם נמוכות, החלמה איטית מניתוחים, וסת שלא חוזרת וכן הלאה.”

מזון מנקה: מזון פחות מבושל, וגם כאן יש דרגות, מרמה של בישול קל (הקפצה, אידוי) ועד למזון נא לגמרי. המזון עשיר בסיבים, בדרך כלל ירקות ופירות, עם צבעים כהים וחזקים כמו ירוק ואדום, טעמים חזקים, ריחות חזקים כמו בצל, ג’ינג’ר, חזרת, ועשיר מאוד בתבלינים. מתאים למטופלים שמרגישים שכוחותיהם איתם, שמערכת העיכול שלהם רגועה יחסית, אין חשש למצבי חוסר, והם רוצים להפנות את מרב המשאבים למניעת המחלה.

מזונות אמצע: מזונות שיש בהם תכונות אנטי סרטניות וגם הזנה רבה - למשל אגוזים, שיש בהם גם חומרים אנטי סרטניים וגם שומן וחלבון, וכן קטניות וירקות שורש.



הספר הוא יוזמה של מרכז טל (ע”ר) לרפואה אונקולוגית אינטגרטיבית שנוסדה על ידי זוהר ויענקל’ה יעקובסון לזכרה של בתם טל, שנפטרה ממחלת הסרטן בגיל 26.

איפור: אילנה פיצ'חדזה ל”סול”