

יעצה סופר

כשהיתה איריס פלג בת 14 היא אובחנה כחולת סוכרת ולאורך זמן רב התמודדה היא ומשפחתה עם המחלה ללא כל תמיכה נפשית | כשבגרה, תרגמה את הניסיון והידע שצברה לאימון וליווי חולי סוכרת בדרך להשגת האיזון בחייהם | יצאנו איתה לאחת מחנויות עדן, ותראו מה יש לה לומר על שוקולדים, ירקות קפואים ושקילת פרוסת לחם

על ידי הפחד. לא לחשוב על העתיד והסיבוכים שהסוכרת עלולה לגרום. אני מעולם לא חייתי כך. להיפך, חשוב לחשוב על יעדים שרוצים להשיג בעתיד ולהגיע אליהם. אני רצינית להתחנות, רצינית משפחה וילדים והשגתי את זה. מה שכן, הייתי צריכה להגיע להריונות מאוזנת מבחינה גופנית אבל לא להטריד את עצמי במחשבה על סיבוכים. משמעות האימון היא ללמד אנשים לשאוף ולא לפחד."

לדעת איך לאכול

כדי להבין איך מתנהלת עבודת האימון פלג מספרת: "ב-2005 התחלתי לאמן אנשים שחלקם מגיעים אלי בצורה פרטנית וכאלה שבאים לסדנאות. זה בעיקר עניין של העדפה אישית. יש כאלה שמעדיפים יחס אישי ואינדיבידואלי ויש ביניהם כאלה הזקוקים לדינמיקה של קבוצה".

למרות שכיום הטיפול בסוכרת טוב לאין שיעור מאשר בעבר, האנשים המגיעים אליה בדרך כלל מבולבלים וחרדים ולא תמיד יודעים להתמודד עם הבשורה הלא נעימה שנחתה עליהם. היא מצידה מביאה עימה למעלה מ-30 שנות ניסיון של התמודדות אופטימית וטובה עם המחלה, ניסיון וידע אישי רב שצברה עם השנים. "למדתי כי סוכרתיים רבים, גם חדשים וגם ותיקים, מרגישים לפעמים כי איבדו שליטה על חייהם בגלל הסוכרת. הדבר קורה הן מפחד מסיבוכי המחלה או מקושי לשלב את הנחיות הצוות הרפואי בחיי היומיום. המטרה שלי בליווי היא להחזיר להם את האיזון ואת השליטה בחייהם".

חלק מהעבודה טכנית, כמו איך לדעת מה לאכול. מכאן שדווקא הסיוור בחנות הוא הדרך הטובה ביותר להבין את שיטתה של פלג. אנחנו פוסעות לאורך מדפי התבלינים ומגיעות אל הירקות והפירות. "ירקות הם נפלאים, גם טריים בסלט וגם מבושלים. הם מאפשרים לנו להפחית את כמות הפחמימות הנדרשת בארוחה כדי לשבוע. סלט ירקות המתובל בשמן זית ולימון מכיל סיבים תזונתיים, מה שמשפר את האינדקס הגליקמי, כלומר לא מקפיץ את רמת האינסולין בגוף".

פירות?

"פירות אפשר לאכול בהתאם להמלצת הדיאטנית המטפלת. תפוח או אגס או 12 ענבים, בהחלט מצוינים. צריך לדעת כמה מנות פרי מותר לכל אחד לאכול ביום".

לאורך החנות מוצבות צנצנות ענקיות של סילאן במבצע. פלג אומרת שלצורך העניין צריך להתייחס לסילאן ולדבש כמו אל סוכר והצריכה חייבת להיות

איריס פלג עומדת בכניסה לאחת מחנויות "עדן" באותה הבעה מיוחדת לה של נחישות שמתרככת בכל רגע בחיוך ובאמפטיה. היא מוכנה לספר בגילוי לב ענייני על הדרך שעברה והובילה אותה עצמה להפוך למאמנת של סוכרתיים. היא נעצרת לרגע בכניסה לחנות, בכדי לדבר. משהו בה שואף כל הזמן קדימה, אולי בגלל שהיא טיפוס כזה שדוהר קדימה ואולי סתם בגלל שהיא רגילה לערוך קניות בעדן.

בגיל 14 אובחנה כחולת סוכרת. "אצל ילדים מאוד קל לאבחן סוכרת. הגוף יוצר נוגדנים שתוקפים תאים שמייצרים אינסולין בבלב. המשמעות היא איבוד משקל, עייפות, שתייה מרובה".

פלג נזכרת באותה עת בעצבות רבה. "באותה תקופה פשוט זרקו את המידע על המשפחה והיא היתה צריכה להתמודד איתו בעצמה בלי כל תמיכה נפשית וטכנית. כיום ישנם גורמים שתומכים ומלווים את החולים אבל אז זה היה נורא קשה. לא רצינית להיחשב לנכה ולכן פיתחתי אסטרטגיות איך להחביא את המחלה. לא סיפרתי לחברים שאני חולת סוכרת. אפשר להגיד ש"יצאתי מהארון" רק לפני שבע שנים. מדובר בלחץ רגשי ותחושה שאת לבד עם זהות שלך".

איך הגעת לאמן אנשים אחרים?

"במקצועי אני מהנדסת תוכנה ולאורך 22 שנים עבדתי במקצוע. אחרי ששילמתי את המשכנתא הגעתי למסקנה שאני הכי אוהבת לעבוד עם אנשים. למדתי ייעוץ ארגוני באוניברסיטת בר אילן ובמהלך שנה אקדמית עשיתי הסבה מקצועית. חלק מהתמחות הקורס היא לאמן בנושא שהכי קרוב אלי, כך הגעתי לאימון אנשים בסוכרת".

מי שחושב שהוא יכול לדלג על הכתבה מפני שאינו סובל מסוכרת, חשוב שידע כי סוכרת מכונה "המגיפה של האלף השלישי". בארצות הברית רואים עליה של 40 אחוז בשכיחות המחלה מאז שנת 2000.

"אורח החיים המודרני הוא הרסני", מסבירה פלג. "הגנטיקה לא יכולה להסביר את המגיפה הזאת כי הגנטיקה לא השתנה, אורך החיים הוא זה שהשתנה. צריך להבין שמה שאני מסבירה חל לא רק חולי סוכרת. אנחנו פשוט כבר קיבלנו את הרפורט שלנו מהרופא. כל שאר האנשים, אם לא יקפידו על אכילה נכונה, במיוחד מי שסובל מעודף משקל, יגיעו לאותו המקום".

שמע מכחיד.

"נכון, אם כי חשוב לי להבהיר שתפיסת העבודה שלי היא לא להיות מנוהלת



והציקר, לא לפחז פפז

עשרת הדיברות המחזקות של איריס פלג אסרטיביות: בריאותכם מעל לכל. רק אתם יודעים מה טוב לכם, מתי וכמה. אל תניחו לאף אחד להחליט בשבילכם גם אם הוא אוהב ונחמד.

תכנון: ככל שתתכננו יותר את צעדכם אתם תנהלו את הסוכרת ולא הסוכרת היא שתנהל אתכם. בעזרת תכנון נכון, דברים יקרו אך אתם תהיו ערוכים להם ואתם תנצחו.

בדיקות: ככל שתבדקו יותר את רמת הסוכר במכשיר בדיקה עצמי, תמנעו נפילות סוכר ורמות סוכר גבוהות. ריבוי נפילות סוכר תורם משמעותית לתחושת הניהול של החיים על ידי הסוכרת ועל כן כדאי לעשות הכל כדי להימנע מהן.

שחרור מהפחד: על ידי רכישת ידע על הסוכרת ועל התנהגויות מתאימות, תשתחררו מהפחדים. ככל שתדעו יותר תשלטו יותר במצב ובעזרת תכנון מתאים תמנעו מצבים בהם הסוכרת מנהלת אתכם.

הקצנה: אינה טובה לשום כיוון, לא בשמירה על הסוכרת ולא בהכחשת הסוכרת. הקצנה בשמירה על הסוכרת גורמת למעידות ונפילות. הרשו לעצמכם מנה טובה פעם בשבוע או פעם בחודש לפחות. לא ארוחה טובה אלא מנה טובה. מנה טובה תעזור לכם לשמור בין מנה למנה. סוג המנה, גודל המנה ותכיפות המנה תלוי בסוג הסוכרת, הטיפול והאיזון. גיוון: גונו את התפריט שלכם כמה שיותר. ככל שתגונו יותר (המגוון גדול משזה נראה לכם) יהיה לכם קל יותר ותרגישו טוב יותר.

מסעדות: לכו רק למסעדות שמתאימות לכם ואינן גורמות לכם למעידות. לא כל אחד יכול "לאכול רק קצת" מהפיתה שנאפתה זה עתה ולא כל אחד מסוגל להימנע מקינוחים טעימים. המסעדה גורמת לכם למעוד - היא לא מתאימה לכם. אל תסמכו על כך שתתגברו ותתאפקו.

"ללא סוכר", "דיאט" ו"ללא תוספת סוכר": אלו משפטים "מכירתיים" שלא אומרים לנו דבר. מאפה ללא סוכר מכיל הרבה פחמימות מאחר וקמח מכיל הרבה פחמימות. מיצים או ריבות ללא תוספת סוכר מכילים הרבה פחמימות מאחר ובפירות יש הרבה פחמימות.

לחם קל: קנו רק לחם סגור בשקית שיש עליו טבלת תכולה. מאפיה שמוכרת לחם קל אך לא כותבת מה יש בו אינה טובה לנו.

אופטימיות: היו אופטימיים ביכולתכם להשפיע על איזון הסוכר ובריאותכם. מצב רוח רע מעלה את רמת הסוכר ופוגע באיזון. אנשים אופטימיים יותר מאוזנים ואיכות חייהם טובה יותר.

הערה לכל המתכונים:

מנת פחמימה = 1 פרוסה לחם רגיל =
2 פרוסות לחם קל = 1/2 כוס אורז מבושל =
1/2 כוס פסטה מבושלת = תפוח

פלפלים ממולאים

המתכון עוסק בפלפל ממולא אך מתאים גם לסוגים שונים של ירקות ממולאים. סוג הירק הממולא יכול להשתנות בהתאם לטעם, לעונה ולמסורת העדתית או המשפחתית. המתכון מציע שימוש בבשר הודו, שנועד להקטין הן את כמות השומנים מהחי והן את כמות הקלוריות. כמובן שניתן להשתמש גם בבשר בקר.

חומרים:

1/2 כוס אורז בסמטי מלא

1/2 ק"ג הודו אדום טחון

בצל

2 גזרים

2 קישואים

2 קופסאות קטנות של רסק עגבניות

פטרזיליה קצוצה

עלי סלרי קצוצים

מלח + פלפל

1 כף שמן

כוס מים

ירק למילוי: 12 פלפלים קטנים. ניתן ואף יפה לשלב פלפלים בכל הצבעים: ירוק בהיר, אדום, כתום וצהוב

איך עושים:

משרים את האורז לילה קודם במים ובבוקר מסננים. קוצצים את הבצל ומאדים בשמן עד להשחמה. מוסיפים את ההודו הטחון תוך כדי פירור הגושים. מוסיפים את האורז המלא + כוס מים ומבשלים יחד כעשרים דקות. אם האורז "שוחה" את כל המים בסיר, יש להוסיף מים. מרסקים את הגזרים והקישואים בפומפיה גסה ומוסיפים את הגזרים והקישואים המרוסקים לתערובת האורז והבשר. מוסיפים קופסה אחת של רסק עגבניות, פטרזיליה ועלי סלרי קצוצים וכן מלח ופלפל לפי הטעם.

שוטפים את הפלפלים וחותכים את החלק העליון. מפרידים את החתיכות העליונות של הפלפלים החתוכים מהגבעול והגרעינים ושומרים את חתיכות הפלפלים שנשארו.

מסדרים את הפלפלים הריקים בתוך סיר גדול ושטוח (גודל 6). כשהפתח שלהם כלפי מעלה. ממלאים את הפלפלים בתערובת ומוסיפים מים עד חצי גובה הפלפלים.

מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם וכן קופסה אחת של רסק עגבניות. אם נשאר משהו מהתערובת, אפשר לשים בסיר בין הפלפלים וכן את חתיכות הפלפלים ששמרנו. מביאים לרתיחה ושופכים רוטב על הפלפלים בעזרת כף. מכסים את הסיר ושופכים כף רוטב מעל הפלפלים מדי רבע שעה. ממשיכים לבשל כשעתיים, עד שהאורז מתרכך.





לזניה צמחונית דלת שומן

המתכון מיועד להכנת 8 מנות בתבנית טוסטר אובן גדולה בגודל 20 ס"מ x 27 ס"מ.



חומרים:

- 8 עלי לזניה מחיטת דורום מלאה
- קופסה בינונית של עגבניות מרוסקות או לחילופין רסק עגבניות רכות
- כפית בזיליקום טרי (אפשר גם יבש)
- כפית אורגנו טרי (אפשר גם יבש)
- 1/2 ק"ג גבינה לבנה 1/2 אחוז
- גביע קוטג' 3 אחוז
- ביצה
- כוס גבינה מוצרלה מגוררת

כל מנת לזניה מכילה כחצי מנת פחמימה. 2 עלי לזניה = מנת פחמימה

איך עושים:

מחממים את התנור או הטוסטר אובן ל-180 מעלות. מערבבים בכלי את העגבניות המרוסקות והתבלינים. יש לדאוג שהתערובת תהיה מימית כדי שהפסטה תתבשל, מאחר ולא מבשלים אותה בנפרד. אם היא לא מספיק מימית, יש להוסיף מים. בכלי אחר מערבבים את הגבינה, הקוטג' והביצה. מסדרים שכבה של עלי לזניה על תבנית בגודל 22 או תבנית חד פעמית בגודל 22x32 ס"מ. לפי הסדר: מכסים בחצי מכמות תערובת העגבניות, מכסים בחצי מכמות תערובת הגבינה, מפזרים חצי מכמות הגבינה הצהובה, ומסדרים שכבה שנייה של עלי לזניה. מעל השכבה השנייה, מכסים בשאר כמות תערובת העגבניות, ומעל, מכסים בשאר כמות תערובת הגבינות. מפזרים מלמעלה את הכמות הנותרת של הגבינה הצהובה. תוקעים 6 קיסמי שיניים (3 בכל צד ארוך) ומכסים בנייר אלומיניום מעל הקיסמים, כדי למנוע את שריפת הגבינה הצהובה. מכניסים את התבנית המכוסה לטוסטר או לתנור למשך כ-50 דקות, מסירים את נייר האלומיניום ואופים עוד 10 דקות להשחמה קלה. אפשרויות גיוון: ניתן להחליף את עלי הלזניה מחיטה מלאה בעלי לזניה רגילים. אפשר לרסק לתערובת הגבינה 1/3 כוס גבינה מלוחה 5 אחוז. אפשר לגוון את המתכון על ידי הפחתת כמות הגבינה והוספת ירק כגון תרד, ברוקולי, עלי מנג'לד וכדומה.

עוגת שוקולד מקמח מלא

עוגה שהולכת ומשתבחת עם הזמן. השימוש בין מעולה אך ילדים אינם אוהבים אותו ולכן לעוגות יום הולדת אני משתמשת בחלב



חומרים:

- כוס וחצי קמח מלא
- 1 כף אבקת אפיה
- כוס סוכר
- 3 ביצים
- 3 כפות קקאו
- 3/4 כוס חלב
- 1/2 כוס שמן
- תמצית וניל

חומרים ל"הרטבה":

- 1/3 כוס חלב (או שליש כוס יין יבש)
 - 1/3 כוס מים
 - כף סוכר
 - תמצית וניל
- חומרים לציפוי:**
- 100 גרם שוקולד מריר מעל 80% קקאו
 - 1 כף סוכר
 - 1/4 כוס חלב (או רבע כוס יין אדום יבש)
 - טיפות ממתיק (אני משתמשת בסוכרה דיאט)

איך עושים:

מחממים את התנור ל-180 מעלות. מערבבים את כל החומרים ושופכים לשתי תבניות אינגליש קייק. אופים כחצי שעה עד שקיסם הננעץ בעוגה יוצא יבש. להכנת משרה ה"הרטבה": מערבבים בכוס את החומרים להרטבה (על בסיס חלב או בסיס יין). מרטיבים את העוגה בעזרת כף וממתינים שהעוגה תתקרר. מכינים את השוקולד עם שאר חומרי הציפוי, מוסיפים טיפות ממתיק לפי הטעם עד שהשוקולד מתוק, ומורחים על העוגה.

כמות פחמימות בעוגה:

קמח - 135 גרם, סוכר - 199 גרם, שוקולד - 15 גרם, חלב - 10 גרם. סה"כ פחמימות: 359 גרם פחמימות. הכמות מספיקה לשתי תבניות אינגליש קייק = 28 פרוסות. כל מנה: 13 גרם פחמימות = מנת פחמימה.