

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

לינק לקובץ: <http://www.ifat.com/VT/Trans.aspx?ID=5355220&CID=31228352>

תוכנית: *שמונה עד עשר*

תאריך: *03/12/2013*

שעה: *09:41:59*

רשת: *קול ברמה*

## כותרת: ד"ר זוהר לנדאו, היחידה לאנדוקרינולוגיה ילדים בביה"ח וולפסון.

מרדכי לביא : עכשיו רוצים לדבר על המכה המכה הקשה בישראל, אחד מכל שלושה ילדים סובל מהשמנת יתר. התמונה הזו היא תמונה קשה ועגומה מאוד. אנחנו רוצים כעת לדבר בעניין הזה עם ד"ר זהר לנדאו, מנהלת היחידה... לא מזהה מה כתוב לי כאן מול העיניים, אז בואי תעזרי לי לתת לך קרדיט מלא. שלום בוקר טוב ד"ר לנדאו.

ד"ר זהר לנדאו : היי שלום. היחידה לאנדוקרינולוגיה ילדים. מרדכי לביא : אוקיי. בביה"ח וולפסון. אז בואי נדבר קודם כל על המספרים כפי שהם מוצגים היום. נתונים של משרד הבריאות מציגים ממש תמונה אני חושבת קודרת מאוד של כ- 20% מתלמידי כיתות א' כבר בשלב הזה סובלים מעודף משקל. ובכיתה ז' המספר הזה מזנק ליותר מ- 30% שמדובר בהחלט במספר מטריד מאוד, בייחוד כאשר הוא מתחיל בגיל צעיר. בואי נפתח

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

קודם כל עם השאלה הכי חשובה, עד כמה השמנה בגיל הצעיר היא מעידה או תעיד על המשך משקלו של הנער גם בחייו הבוגרים.

ד"ר זהר לנדאו : ככל שיש השמנה שהיא קשה יותר או השמנה בגיל ההתבגרות זה יכול לנבא שזה מדובר יהיה באדם שמן גם בחייו הבוגרים. ככל שהילד הצעיר יותר, ז"א אם אני מדברת על ילד בן שנתיים, שלוש, ארבע או אפילו בכיתה א' קשה לנבא, אבל הסיכון הוא בוודאי הרבה יותר גבוה מילד שהוא אינו שמן. מרדכי לביא : טוב, אז בוא ננסה, אנחנו יודעים שיש כמה סיבות להשמנה, יש סיבה שגם כן מקורה בתחום המקורי שאת עוסקת אנדוקרינולוגיה, שזה אם אני לא טועה בלוטת התריס, נכון. ד"ר זהר לנדאו : אנדוקרינולוגיה מתייחסת בכל ההורמונים בגוף שמופרשים ע"י בלוטת ההפרשה הפנימיות, אחת מהן זה בלוטת התריס. זה רק חלק אחד.

מרדכי לביא : איך אנחנו כהורים יכולים לדעת האם ההשמנה היא כתוצאה באמת מאכילת ג'אנק פוד אכילת יתר, או כתוצאה מתהליכים לא מאוזנים של הורמונים בגופנו.

ד"ר זהר לנדאו : כ- 99% מהמקרים של השמנה בגיל הילדות וגם בקרב מבוגרים נובעים מזה שהילד מקבל יותר קלוריות ממה שהוא מוציא. בחלק קטן מאוד של הילדים מדובר במחלה או במצב אורגני אנחנו קוראים לזה שגורם להשמנה. יש תסמונות

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

שונות יש הפרעות הורמונליות שונות אבל הם במיעוט קטן ביותר של המקרים. ברוב המקרים אנחנו מדברים על ילד שאוכל יותר ממה שהוא צריך, שהמאזן האנרגטי שלו הוא חיובי. אני יכולה להגיד שכמעט כל הילדים הם בעצם שייכים לקבוצה הזאת של ההשמנה.

מרדכי לביא : שהם אוכלים יותר ממה שצריך, או שהם אוכלים דברים שהם לא צריכים לאכול, כן. לפעמים זה פשוט לאכול שתי מנות במקום מנה אחת בארוחת צהרים, ולפעמים זה לאכול הרבה ממתקים שזה גם כן בוודאי ...

ד"ר זהר לנדאו : נכון, אז אתה אומר אותו דבר, אוכלים יותר ממה שהם צריכים. אז זה יכול לבוא כמובן בצורות שונות, זה יכול להיות ילד שאוכל מנות מאוד גדולות, ואני שומעת את זה הרבה מהורים שפתאום הילד הזה הוא לא שבע הוא תמיד יקח עוד ועוד לצלחת שלו, או ילדים שהם אוכלים במהלך כל היום. מרדכי לביא : אני אלך איתך אולי למקום אחר קצת אבל בטוח את חייה בו. ההורים ששומעים אותנו עכשיו ובאמת יש להם ילדים שמתמודדים עם הבעיה הזאת, הם אומרים כל מה שאתם אומרים אנחנו יודעים אנחנו מכירים, השאלה היא איפה מתחבא המפתח הזה שבאמצעותו נוכל לתת לילד שלנו את היכולת לצאת מתוך המעגל שהוא נמצא בו, כי אנחנו יודעים שלפעמים חלק מהמעגל הזה הוא בכלל תהליך פסיכולוגי. לך תסביר לילד עכשיו

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

שהוא צריך לאכול פחות, לפעמים זה ממש קשה לו הוא לא עומד בזה.

ד"ר זהר לנדאו : אני חושבת שהמפתח זה דוגמה אישית של ההורים. אנחנו רואים שבהרבה מקרים גם ההורים של הילד השמן יש לנו נטייה לעודף משקל, או שמנהלים אורח חיים לא בריא בבית. הורים שישמשו דוגמה ומופת לילד שלהם, הסיכוי שהילד יהיה שמן הוא פחות גדול. ז"א אם זה לעשות פעילות גופנית מדי יום, אם למשל הולכים ברגל להביא את הילד לביה"ס ברגל ולא לתחנת האוטובוס או ברכב הפרטי. בשעת אחה"צ מעודדים לפעילות גופנית מכל סוג שהיא אם זה הליכה אם זה ללכת למגרש המשחקים ולשחק עם החברים, זה בהחלט לא צריך להיות חוג או פעילות גופנית מסודרת.

מרדכי לביא : כן, אבל אנחנו יודעים לומר אבל ד"ר לנדאו, שבאמת כל הפעילות הגופנית היא חשובה אבל לא לפני אלא התהליך היותר חשוב לפעמים, זה פשוט באמת לאכול פחות ממה שהיית רגיל, כי כמה קלוריות אתה כבר שורף בהליכה של שעה, זה לפעמים איזה רבע ארוחה שאכלת, זה לא תמיד, אתה לא יכול להרשות לעצמך לאכול כל מה שאתה רוצה ולעשות קצת פעילות גופנית ללכת למוסד הלימודים ברגל במקום ברכב ואז זה יפתור לך את הבעיה. יש בעיה של אכילת יתר, זאת הליכה. ד"ר זהר לנדאו : אתה צודק, אבל בכל מקרה בפעילות גופנית

# מידע רדיו וטלוויזיה

## IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
www.ifat.com

## בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
www.ifat.com

שעושים אחה"צ למשל אז לא רק שזזים אלא פחות נמצאים בבית ופחות אוכלים. אבל אני חושבת שאתה לגמרי צודק. מרדכי לביא : הם אח"כ באים הביתה וטורפים אבל את יודעת. ד"ר זהר לנדאו : אז אני חושבת שפה העניין עוד פעם של הדוגמה האישית. ז"א שבבית יהיה מזון בריא ויהיה מזון שהוא לא עתיר קלוריות. אני שומעת המון משפחות ... של שתייה מתוקה בבית, להחליט שלא שותים שתייה מתוקה שותים רק מים. או למשל לאכול ארוחת ערב ביחד כל המשפחה סביב השולחן, ולהגיש מזון שהוא בריא ארוחה שהיא מכילה סלט שהיא מכילה למשל ביצה ולחם. להגיש לכל אחד בצלחת שלו ולא צלחת מרכזית שכל אחד יכול למלא כמה שהוא רוצה. ולהגיד לא צריך למלא, כל אחד יש לו את שלו וזה מה הוא אוכל וגמרנו. לאחר ארוחת ערב להגיד לילדים המטבח סגור אנחנו לא אוכלים יותר אחרי שיש ארוחת ערב. ובעיקר מה שקונים בבית, ז"א בבית ... מרדכי לביא : נגעת בנקודה חשובה, אחרי ארוחת ערב לא אוכלים, השאלה היא מתי אוכלים את ארוחת הערב לא פחות חשובה. ד"ר זהר לנדאו : אני חושב שזה תלי בכל המשפחה ובאורח החיים שהיא מנהלת. אבל הייתי ממליצה לאנשים לא לאכול יותר מאוחר משבע בערב, שבע שמונה בערב. מרדכי לביא : כמה זמן לפני השינה צריך לאכול את הארוחה

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-56 17166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

האחרונה.

ד"ר זהר לנדאו : אין לזה תשובה חד משמעית, אבל ילדים בד"כ הולכים לישון מוקדם יותר מאשר מבוגרים. אז אם ילדים הולכים לישון בסביבות תשע עשר בערב, זה ברור שהם יאכלו את ארוחת הערב בסביבות שבע שמונה לא מאוחר מזה.

מרדכי לביא : כלומר לפחות שעתיים לפני השינה.

ד"ר זהר לנדאו : לפחות שעתיים כן בהחלט.

מרדכי לביא : וזה למה, כי שאנחנו ישנים אז מה האוכל מתעכל פחות טוב, מה הסיבה.

ד"ר זהר לנדאו : זה מסוג הדברים שאנחנו יודעים שהאוכל זה

לא רק מה אוכלים אלא גם מתי אוכלים. ואני יודעת להגיד

שכאשר אוכלים ארוחת ערב שהיא לא עשירה בפחמימות היא לא

ארוחה כבדה בסופו של דבר משפיע על מנגנונים של מטבוליזם

ובסופו של דבר פחות עולים במשקל.

מרדכי לביא : הבנתי. טוב את יודעת לומר לנו לפחות מתוך

הניסיון שלך, מה הגיל הטוב ביותר לשבת עם הילד ולהתחיל מה

שנקרא לדבר איתו להכניס אותו למסלול של אכילה חדשה של

איזון באוכל.

ד"ר זהר לנדאו : אנחנו יודעים שיש השפעה בעצם על המצב

התזונתי מהלידה ואפילו אני יכולה להגיד יותר מזה כבר

מההיריון, אז כבר העובר שנמצא ברחם אימו הוא חשוף למה

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

שהאם אוכלת ולאורח החיים שהיא מנהלת. ז"א אין רגע שהוא מוקדם מדי. עכשיו לא צריך לשוחח עם הילד, במיוחד לא עם הילדים הצעירים, הצעירים הילדים לא קונים במכולת הם לא הולכים לסופר מרקט והם לא מבשלים. צריך להציע להם מזון שהוא בריא מזון שהוא עשיר שמתאים לגדילה ולהתפתחות תקינים של ילדים...

מרדכי לביא : לא, אולי לא הבנת את השאלה שלי ד"ר לנדאו, אני שואל איזה גיל הוא הגיל הנכון, כי אנחנו יודעים שיש הורים שמחליטים לעשות מה שנקרא דיאטות רצח לילד נגיד סתם אני זורק דוגמה כן בגיל 8 בגיל 9 בגיל 10, ואז נכון שהם אולי עוזרים לילד לרדת במשקל אבל הם מונעים ממנו לפעמים לקבל מזונות שהם חשובים מאוד להתפתחות שלו, וכאן אנחנו נמצאים בנקודה רגישה שהדברים צריכים להיעשות במאוזן. לכן שאלתי מה הגיל שבו הסיכוי לעשות נזקים יותר קטן.

ד"ר זהר לנדאו : בגיל הילדות הילדים צריכים לקבל את כל מרכיבי המזון בשביל ... גדילה תקינה. אני מציעה שאם יש הורים שרואים שלילד שלהם יש עודף משקל לפנות לדיאטנית שתעזור להם להרכיב תזונה היא מאוזנת. זה נכון לכל גיל, זה נכון לגיל הינקות וזה נכון לגיל הילדות המוקדמת. אין גיל שהוא מוקדם מדי בשביל זה.

מרדכי לביא : טוב, אני מודה לך על השיחה הזאת, ד"ר זהר

# מידע רדיו וטלוויזיה

**IFAT House**

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv  
(formerly Derech Petach Tikva)  
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

**בית יפעת**

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב  
(לשעבר דרך פ"ת)  
טל 03-5635050, פקס 03-5617166  
[www.ifat.com](http://www.ifat.com)

---

לנדאו, מנהלת השירות האנדוקרינולוגיה וסוכרת בילדים ומתבגרים,

תודה רבה בוקר טוב.

מרדכי לביא : להתראות.