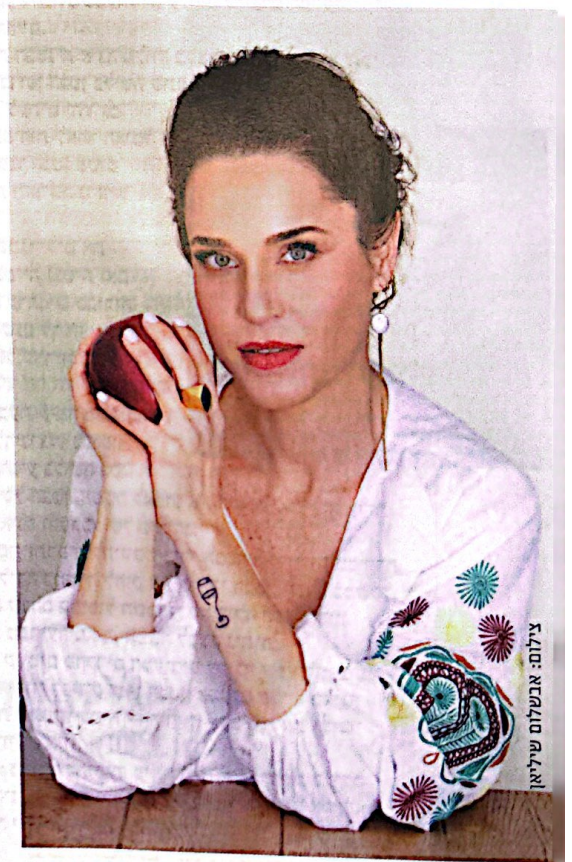


# האם למי שיש הפרעת קשב באמת קשה יותר לעשות דיאטה

**ד"ר שירלי הרשקו,**  
מומחית להפרעות קשב,  
בדקה בספרה החדש  
"תזונה קשובה" את הבעיה  
שמטרידה רבים. **בריאיון**  
היא מספרת על מחקר  
שהתחיל בגלל קרייבינג  
של בעלה לחומוס,  
ומסבירה מה הקשר בין  
נשנוש יתר לסביבה לא  
מאורגנת ואיך אפשר  
לשלוט בהסחות דעת  
שמובילות להחלטות  
לא בריאות **נגה שביט־רז**



ד"ר שירלי הרשקו. לבעלה ולשלוש בנותיה יש הפרעת קשב  
צילום: אבשלום שיליאן





SHUTTERSTOCK/ASAP CREATIVE PHOTO





"ללכת בסופר זה כמו להיות ילד בלונה פארק. גם בקפיטורות קופצים עלינו כל השוקולדים המתוקים והמגרים"

## "מחקרים מוכיחים שבעלי הפרעת קשב נמצאים בסיכון מוגבר להשמנה פי שניים בהשוואה לאחרים, והסיכון שלהם לפתח הפרעת אכילה גדול פי ארבעה מאדם שאינו סובל מהפרעה"

● אז הכול עניין של נראות?

"נצרוך את מה שיותר בולט לנו, וחוש הראייה הוא הראשון להשפיע. ללכת בסופר זה כמו להיות ילד בלונה פארק, עם כל הגירויים של מזון לא בריא מסביבנו. גם בקפיטורות קופצים עלינו כל השוקולדים המתוקים והמגרים. בתחילת הרוקטורט חשבתי שצריך לחוקק חוקים שיחייבו סידור שונה בסופרמרקטים. למה שיחביאו רק סיגריות ולא מזון לא בריא? הלוואי שגם אפשר היה לחייב מסעדות להציג את המנות הבריאות בראש התפריט, כי מחקרים מצביעים על נטייה של סועדים להזמין את המנות שמוצגות ראשונות. אבל אני מבינה שאי-אפשר לחכות למתקקים שיעשו את העבודה בשבילנו ושמעורבים כאן הרבה אינטרסים אחרים, ולכן כדאי שנתחיל את השינוי בעצמנו ונייצר לעצמנו את הסביבה הקרובה הנכונה לנו."

### אין לי כוח לחפור בתפריט

לפני שאנחנו מתחילים לשנות את הסביבה שלנו, כדאי שנהיה מודעים לכמה הטיות מנטליות שמפריעות לנו לבחור נכון, בחיים בכלל ובתזונה בפרט. "קצב החיים מחייב אותנו לקבל החלטות כמהירות ותחת עומס רב",



ך החליטה ר"ד שירלי הרשקו, מומחית להפרעות קשב, לעשות את עבודת הרוקטורט שלה דווקא בנושא תזון? הנה הכול, מתברר, התחיל מחומס. "כן זוגי טל פשוט לא יכול לעמוד בפניו", היא מספרת. "הוא היה פתח את המקרר, רואה אותו ונשכה בקסמיו. הוא היה אוכל רק אותו עם פיתה, וכל הבישולים שלי נותרו בסירים.

עד שיום אחד עשיתי קנייה גדולה והחומס נדחק לאחור במקרר. פתאום, כשהחומס לא היה שם מול העיניים שלו, הוא פשוט שלף דברים אחרים לאכול. ניצחתי!". כך היא מתארת את השינוי שהוביל אותה למחקר ארוך על הקשר בין בעיות קשב לתזונה בריאה והשפעת הסביבה עליה, שנמצאים בלב ספרה החדש "תזונה קשובה" (הוצ' אנשי הקשב בע"מ).

הרשקו (43), חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית, מכירה את תחום הפרעות הקשב לא רק מהפן האקרמי אלא גם מהבית הפרטי שלה: בעלה ושלוש בנותיה (14, עשר ושמונה) סובלים מהפרעות קשב. "זה אפילו קצת באסה שאין לי את זה, כי יש אנשים מדהימים עם הפרעות קשב. הנחמה היא שאני מוקפת בהם גם בבית וגם בקליניקה", היא אומרת. "לקשר בין הפרעת קשב לתזונה התחלתי להיות מודעת גם בגלל שרבים מהמטופלים בקליניקה דיברו איתי על זה, והתלוננו עד כמה קשה להם לאכול מסודר וכמה קשה להם בלי לנשנש כל היום. שמעתי הרבה סיפורים ולא מצאתי מספיק מידע על זה והחלטתי להתחיל לחקור לעומק בעצמי. גיליתי עולם ירע עצום שיכול להסביר עד כמה הסביבה תורמת לבעיות האכילה שלנו, להשמנה, לטירוף של כולם סביב הנושא. כל כך הרבה אנשים כועסים על עצמם ומלקים את עצמם כשבעצם אין להם סיכוי מול סביבה שלא תומכת ולא מאורגנת נכון. זה מה שאני רוצה לשנות, וזה יכול לעזור לא רק לבעלי הפרעות קשב. בסופו של דבר, הסביבה משפיעה על כולנו, ואותה אפשר לשנות."

● האם יש נתונים שמוכיחים כי בעלי הפרעת קשב נמצאים בסכנה להשמנת יתר בהשוואה לאחרים?

"מחקרים מוכיחים שהם בסיכון מוגבר להשמנה פי שניים בהשוואה לאנשים שלא סובלים מההפרעה. הסבירות שלהם לפתח הפרעת אכילה היא פי ארבעה מאדם אחר והסיכון הזה עולה עם הגיל. אצל ילדים הוא גבוה ב-40% ואצל מבוגרים ב-70%. אגב, אין הברל בין המינים.

"תרה מזו, מחקרים רבים, כולל הרוקטורט שלי, מצאו כי אנשים עם הפרעות קשב אוכלים בצורה לא בריאה, צורכים יותר ויושבים יותר בבתי קפה ומזללות."

לפניכן כמה תובנות וטיפים מספרה החדש, על הקשר בין אכילה וסביבה:

### כי זה מה שהתחשק לי

יותר ויותר מחקרי תזונה בעשור האחרון מרגישים עד כמה הסביבה, ההקשר ואפילו גודל הצלחת הם אלו שמחליטים באמת עבורנו מה וכמה לאכול. אחד הבולטים בהם, של חוקר התזונה האמריקני פרופ' בריאן וונסינק, בחן אנשים שנכנסו למסעדה והתבקשו לבחור בה משהו לאכול. כשכל הסועדים האחרים (שהיו שחקנים) אכלו מאכלים לא בריאים, כך גם בחרו הנבדקים ולהפך - בחירה נעשתה בצורה לא מודעת, וכשנשאלו משתתפי המחקר מדוע הם בחרו במאכל מסוים, הם ענו: כי זה מה שהתחשק לי.

בעבודת הרוקטורט שלה, שכללה ארבעה מחקרים, מצאה ר"ד הרשקו כי השפעת הסביבה על בעלי הפרעת הקשב הייתה גדולה עוד יותר. בין היתר נמצא כי 70% מהמאכלים שבחרו בעלי הפרעת קשב בקפיטורה היו לא בריאים, לעומת 30% אצל אנשים שלא סבלו מההפרעה.

המחקר העלה כי הבעיה לא הייתה ברמת המודעות לגבי הערכים התזונתיים של המאכלים (המודעות הייתה זהה), אלא באופן הצגת המאכלים. הצגה אסתטית וטראקטיבית של המזונות הבריאים - על מרף בולט עם שלט המרגיש אותם - הביא להכפלת הבחירה בהם.



## טיפים לתזונה קשובה

- 1. תכננו:** חשיבה מראש על הארוחות במהלך השבוע והיערכות אליהן יוצרות שקט בראש.
- 2. הנגישו:** הוציאו את הירקות והפירות מהמגירה התחתונה למדף בולט במקרר (קערה עם עגבניות שרי ומי לפפונים קטנים לנשנוש יכולה להיות מפתח).
- 3. קנו בשקט:** אל תלכו לקניות כשאתם רעבים ונטולי רשימה מסודרת. העדיפו רכישה אונליין.
- 4. יצרו משיכה:** השקיעו במראה ובצלחות האוכל. גם קופסאות אחסון יפות יעזרו.
- 5. התרכזו באכילה:** אכלו לאט, לא מול מסכים.
- 6. תיהנו יחד:** הפכו את זמן הבישול לכיף משותף, עשו מאמץ לאכול ביחד.
- 7. השקיעו באיכות:** העדיפו תמיד אוכל ביתי על טייק-אווי.
- 8. קחו אחריות הורית:** רק אתם יכולים להכניס אפשרויות תזונה בריאות הביתה.
- 9. תהיו ריאליים:** אל תקפצו מעל הפופיק. אפשר להתחיל בקטן ולתכנן למשל רק את ארוחות הבוקר בשבוע הקרוב.
- 10. ועוד כמה דברים קטנים:** החליפו צלחות גרו' לות בקטנות יותר, בחרו בצלחות שצבען שונה מצבע האוכל, השאירו את הסירים על הכיריים ואל תגישו אותם לשולחן.

הבריאות יותר ותהפוך אותן לאטרקטיביות יותר. שינוי חשוב הוא הוצאת הפירות והירקות מהמגירה למקום בולט במקרר, חיתוך שלהם בצורה יפה והצגתם בצורה מעוררת תיאכון – כל אלו יגרמו לנו מיידית לאכול אותם יותר. לעיומת זאת, את העוגיות כדאי לאפסן בקופסה במקום פחות נגיש ולא להשאיר על השיש בקופסה שקופה.

● את באמת מאמינה שסידור שונה של המזון יוביל אותנו לעשות בחירות טובות יותר?

"המחקר שלי מראה ששינוי הסביבה הביתית וההכנות מראש, עושים שינוי דרמטי. אנשים יורדים במשקל, מרווחים שאוכלים בריא יותר וגם מרגישים רגועים ומסודרים יותר. השקט שנוצר מאפשר לבחור בקלות יותר באופציות בריאות. המודעות הסביבתית, תוך נטרול של ההסחות והפיתויים מסביב, מאפשרת לנו בעצם להקשיב לעצמנו".

● זה קצת מזכיר את שיטת mindful eating, שדוגלת באכילה מודעת ובריאה.

"שם הכיוון הוא רגשי יותר, להבחין מתי רעבים או שבעים. אני רוצה לחדד יותר את המודעות הסביבתית. בפצירה, למשל, קשה לי להקשיב לעצמי. אני מאוד בעד להיות קשובים לעצמנו אבל חייבים קודם כולל סכיכה מתאימה לזה." ■



עטיפת הספר

מסבירה ד"ר הרשקו. "מחקרים מצאו למשל כי רק בנושא האוכל אנחנו מקבלים 200 החלטות ביום, רובן כאמור לא מודעות. המוח מחפש כל הזמן קיצורי דרך להחלטה בעזרת הטיית מחשבות. אחת החשובות שבהן היא הטיית ההווה – העדפת וראות בטוחה הקצר על תוצאה טובה יותר בעי תיד (ממחר דיאטה)". הנטייה להעדיף את ההווה גורמת לאנשים להחליט מתוך נוחות, בלי לחשוב מה יהיה מחר.

"הטיית נוספות הן הטיית אופטימיות היתר, שגורמת לכך שאנשים מאמינים יותר להבטחות תעשיית הדיאטות להוריד במשקל תוך זמן קצר; הטיית הזמינות, שגורמת לנו לשלוף בקלות מהזיכרון את סיפורי ההצלחה של אנשים שהצליחו בדיאטה והטיית ברירת המודל, שגורמת לאנשים לבחור למשל בתוספת הסטנדרטית שמוגשת לצד הכנה במסעדה ולא לשנות אותה".

● או איך מתמודדים עם ההטיית האלו?  
"עצם המודעות אליהן יכולה לגרום לנו לפעול אחרת. אפשר גם לקחת את זה לטובתנו. אם נרע להשתמש נכון במערכת קבלת ההחלטות הקרה' שלנו – הקוגניטיבית (בניגוד ל'חמה', הרגשית) – נוכל לווסת טוב יותר את השליטה העצמית שלנו".

## השבוע אני כבר מסודרת

המידע המחקרי הוביל את ד"ר הרשקו לגבש שיטה פרקטית שתוכל לעזור לנו בניווט התזונתי בחיי היומיום. "השאלה הבסיסית היא לא 'מה לאכול?' אלא 'מה יגרום לי לאכול את זה?'. רוב האנשים יודעים מה בריא לאכול, יודעים למשל שצריכים להיות בארוחה ירקות וחלבונים, אבל ידע לא גורם לנו לעשות דברים. רק אם נבין איך לשנות את הסביבה שלנו כך שתתאים אלינו, נוכל לעשות את השינוי, נוכל ליצור הרגלים בריאים – ריאליים, פשוטים ומתגמלים. לצד הארגון הנכון של הבית נרצה חשוב נוסף הוא לתכנן מראש את התזונה השבועית שלנו".

● איך בתוך כל העומס והבלגן בחיים שלנו אפשר להוסיף עוד משימה תובענית?

"דווקא הארגון והתכנון הם אלה שיכניסו לנו שקט בראש ושקט בחיים. זה נראה אולי מורכב אבל ברגע שלומדים את הדרך זה הופך את החיים להרבה יותר קלים. במקום שנחשוב כל היום על מה אכלתי, מה אני הולכת לאכול, מה אני הולכת להכין או לקנות, הראש יכול להיות נקי יותר, שקט יותר, בלי מחשבות טורדניות".

**"כל כך הרבה אנשים מלקים את עצמם, כשבעצם אין להם סיכוי מול סביבה שלא תומכת ולא מאורגנת נכון, ואת זה אני רוצה לשנות"**

● איך זה עובד בעצם?

"השיטה כוללת התמקדות בתכנון מוקדם והכנת שלוש רשימות ביום קבוע שנבחר מראש: רשימת הארוחות לשבוע הקרוב, רשימת הקניות ורשימת הנישולים הנדרשים. לאחר מכן קובעים שלושה מועדים קבועים בל"ז לעריכת הקניות, הבישול וההכנה והאוכל, סידור בקופסאות ותזמון לקיחתן. מרכיב שני הוא סידור המזון כבית בצורה שתנגיש לנו את האופציות