



אגף התזונה

Nutrition division

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

ג' באייר, התש"פ
27 אפריל 2020
סימוכין: 214986720

עבור:

רופאי בריאות הציבור

מנהלים רפואיים של קופות החולים

מנהלים רפואיים של בתי החולים

מנהלות המחלקות לתזונה בקופות החולים

מנהלות המחלקות לתזונה בבתי החולים

תזונאיות בריאות הציבור

מועצות לאומיות

פיקוד העורף

חמ"ל לוגיסטיקה שעת חירום

עדכון נוהל תזונה: 11.5.2020
בעדכון הנוהל הוספו:

- סקירות ספרות בנושא השפעת התזונה על מחלת קורונה ותוספי מזון לסוכרתיים
- עודכן נוהל הזנת מבודדים במלונות והוסף שאלון להכוננה וייעוץ תזונתי בנושא. מצורף מכתב לרופאים המחוזיים להעסקת דיאטניות בריאות הציבור לנושא חשוב זה.
- הוסף הסבר תזונתי למנות המחולקות לקשישים – משרד החינוך
- הבטחת אספקת מזון יעודי TPN, ומשאבות אנסולין לתקופה זו
- מסמכים בנושא התאמת מרקמי מזון, שימור תפקוד וחינויות הדיאטנית במערך הגריאטריה
- התאמת ההזנה, בשעת השהות במסגרת החינוך המיוחד, בזמן קורונה
- אתגרים בטיפול התזונתי בחולה המאושפז
- מסמכים לציבור לקידום אכילה בריאה, לאור אתגרי התקופה, כולל הכוונה לשהים במלונות, תזונה בריאה בזמן רמדאן, שאלות ותשובות בנושא הזנת תינוקות בעת המשבר, מה תפקיד הדיאטנים בתקופה זו
- מידעון תזונה בריאה לרשויות
- נהלים ותמיכה בחזרה לשגרה במערכת החינוך
- אספקת מזון בטוחה – סדרי עדיפויות יבוא וגידול ישראלי בעיתות משבר ולבטחון תזונתי

הנדון: הנחיות תזונתיות לכלל האוכלוסייה בעת מגפת הקורונה

רקע: מגפת הקורונה מציבה אתגרים רפואיים ותזונתיים מרובים בפני הצוותים הרפואיים והאוכלוסייה.

מצב החירום הנמשך על פני שבועות רבים ובו אוכלוסייה רבה הנמצאת בבתים, מחייב אותנו להתייחס לתזונה של כלל האוכלוסייה כמרכיב מניעתי וכמרכיב טיפולי תומך משמעותית.

החזרה לשגרה בצל הקורונה מדגישה את חשיבות התזונה הבריאה ואת תפקיד התזונאים בקידום נושא חשוב זה לחוסן הבריאותי

הציבור הרחב, הבריאים והחולים ובמיוחד הקשישים, הנכים, בעלי הצרכים המיוחדים, מבודדי הבית, הנשאים, החולים בנגיף הקורונה, הנמצאים בבית, במלונות, המאושפזים ואלו הנמצאים בטיפול נמרץ, כולם צריכים להקפיד על תזונה בריאה המסייעת בהתמודדות עם המחלה ושמירה על סטטוס תזונתי תקין.

רציונל

1. מצב תזונתי תקין ותזונה בריאה יכולים לסייע בתמיכה בהתמודדות טובה יותר של כל אדם עם מצבי בריאות וחולי כמו גם עם מגפת הקורונה. נמצא שחסרים תזונתיים מעלים את הסיכון לחומרת המחלה ולהופעת סיבוכיה.
2. עליה במשקל, השמנה וירידה לא רצונית במשקל יכולים אף הם להחמיר את תחלואה חריפה ועל כן, בעת הזו במיוחד, חשוב לשמור על משקל גוף תקין. בנוסף, מצבים אלו מהווים גורמי סיכון לתחלואה כרונית שאף היא מזיקה בפני עצמה.

סקירת ספרות בנושא השפעת התזונה במחלת קורונה

תהליך היישום וההטמעה המתכלל כרוך במענה כמפורט להלן:

1. רשויות מקומיות - ידאגו למענה תזונתי מותאם לכלל התושבים הזקוקים לכך ברשות המקומית, באמצעות התזונאית העירונית או ביעוץ חיצוני של תזונאית. המענה התזונתי יכלול את הנושאים הבאים:

- א. **איתור אוכלוסיות באי ביטחון תזונתי כגון:** קשישים בודדים, אוכלוסיות רווחה ונוער בסיכון, מתמודדים עם מחלות נפש, בעלי קשיים כלכליים משמעותיים ומתן מענה באמצעות אספקת חבילות מזון, ארוחות חמות או תלושים למזון בריא.



- ב. עזרה הדדית, בהובלה והכנת מזון לאוכלוסיות בסיכון תזונתי, או כל צורך אחר שמתעורר, תחת פיקוח והדרכה תזונתית מתאימה.
- ג. סל המזון צריך להתאים לאוכלוסייה לה הוא מחולק ולהכיל את המזונות שיספקו את כל הצרכים התזונתיים של הפרט בהתאם להנחיות אגף התזונה ואגף בריאות הסביבה במשרד הבריאות.
- ד. יש לתת דגש מיוחד לאוכלוסיית הקשישים הידועה כזקוקה לרווחה ע"י חלוקת חבילות מזון וארוחות חמות, בהתאם להרכב שנקבע באגף התזונה במשרד הבריאות. קיימת חשיבות למתן הסבר תזונתי על הרכב המנות המחולקות, בכדי לתווך ולהנגיש את המידע לאלו שמקבלים את המנות בשפה בהתאם לאוכלוסיית היעד (ערבית, אנגלית, צרפתית, אמהרית ועוד)

[מפרט המלצות אגף לתזונה לסל מזון בריא בעת התפשטות נגיף קורונה](#)

[סל מזון לקשישים](#)

[המלצות להכנה ומשלוח אוכל ביתי בטוחים לבני משפחה/חברים או קשישים](#)

[הסבר תזונתי על הרכב המנות המחולקות לקשישים – משרד החינוך](#)

[מידעון: המלצות לתזונה בריאה בעת התפשטות נגיף הקורונה לרשויות מקומיות](#)

2. [מלונות קורונה](#) - מפעילי מלונות ואכסניות בהם שוהים מבודדי בית וחולי קורונה מחויבים להקפיד על כללי התזונה הבריאה והתפריטים של אגף התזונה וזאת בכדי לשמור על מצב תזונתי תקין ושיפור ההתמודדות עם מגפת הקורונה. יש לוודא את רצף הטיפול התזונתי בקרב מבודדי מלונות קורונה במידה וקיים טיפול תזונתי והתוויות תזונתיות קודמות. דיאטניות בריאות הציבור של משרד הבריאות מנחות את פיקוד העורף בנושאים תזונתיים מגוונים הקשורים לנוהל ההזנה במלונות. שוהים בעלי תחלואה כרונית הזקוקים לתזונה מותאמת אישית ולווי מקצועי של דיאטנית הקופה ידאגו לקשר קבוע עם הדיאטנית המטפלת.

[נוהל כולל להזנת מבודדים במלונות מעודכן](#)

[עוץ ולווי תזונתי למלונות חולי קורונה על ידי דיאטניות בריאות הציבור](#)

[שאלות להכוונה ולייעוץ תזונתי - מבודדים וחולים במלונות](#)

[מסמך קריאה בקרב חרדים השוהים במלונות](#)

3. קופות החולים - הצוות שמקיים שיח עם מבודדי הבית/ מלונות יפנה לדיאטנית של הקופה למתן טיפול תזונתי, במידה ונמצא כי מבודד הבית/המלון סובל מאתגר תזונתי כלשהו ו/או עם גורם סיכון של סוכרת, השמנה, מחלות לב, ירידה לא רצונית במשקל, בעיות עיכול וכדומה. כלל המבוטחים ימשיכו לקבל את הטיפול התזונתי מרחוק או במרפאה בהתאם להנחיות חטיבת הרפואה של משרד הבריאות כנדרש בהתאם למצבם ובהתאם להנחיות המחלקה לתזונה בכל קופת חולים. מומלץ לעקוב אחר משתחררי בתי המלון לבחינת השפעת המחלה על מצבם התזונתי ואת אלו הזקוקים לכך להפנות לרופא המטפל ולקבלת הפניה לדיאטנית הקופה.

4. בתי החולים - הדיאטניות יתאימו את הטיפול התזונתי למצבם של חולי הקורונה המאושפזים לפי הנחיות משרד הבריאות ועמותת עתיד: אתגרים בטיפול התזונתי בחולה המאושפז על רקע COVID-19, כולל המונשמים כך שיקבלו הזנה מותאמת לצורכיהם על פי הנחיות ESPEN, והנחיות התזונה של עמותת עמיד להזנת החולה האקוטי המונשם בזמן אפידמיית COVID - כל זאת בהובלת המחלקות לתזונה של בתי החולים, בטיפול מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב. בנוסף, יש להפנות את המשוחררים מאשפוז בעקבות קורונה למעקב דיאטנית בקהילה במידת הצורך.

אגף התזונה מרכז את כל נושא ההזנה האנטרלית ופרנטרלית מול בתי החולים.

מערך הטיפול התזונתי במטופלים הנתמכים בהנשמה מלאכותית ממושכת

5. מוסדות גריאטריים - הדיירים בבתי החולים הגריאטריים ובמוסדות הגריאטריים השונים ימשיכו לקבל את תכנית ההזנה המותאמת להם אישית בפיקוח תזונתי מטפלת מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב, במטרה לשפר או לשמר מצב תזונתי תקין לחיזוק ושימור של חוסנם הגופני והמצב התזונתי. חולים מונשמים יוזנו בהתאם להנחיות אגף התזונה, "מערך הטיפול התזונתי במטופלים הנתמכים בהנשמה מלאכותית ממושכת" או הנחיות התזונה של משרד הבריאות ועמותת עתיד להזנת החולה האקוטי המונשם בזמן אפידמיית COVID. או הנחיות משרד הבריאות ועמותת עתיד לגבי טיפול בחולי קורונה, אתגרים בטיפול התזונתי בחולה המאושפז על רקע COVID-19

קיימת מצוקה קשה בתחום התזונה בגריאטריה ונדרש תגבור של כוח אדם בתחום כך שהקשישים ישמרו את הסטוס התזונתי התקין שלהם ולא ידרדרו בריאותית.

חיוניות הדיאטנים במוסדות הגריאטריים ובפיקוח בעת הקורונה

שימור תפקוד ובריאות פרק 15 מתוך מסמך 'מגן אבות'

שימור תפקוד ומניעת הדרדרות בקרב אזרחים ותיקים בקהילה ברמה התזונתית-חברתית

התאמת מרקמי מזון ושתייה עבור אנשים עם בעיות בליעה

המלצות לעבודת הדיאטנית במספר מקומות

6. מערכת החינוך: בעת החזרה לשגרה הדרגתית, נדרשות הנחיות תזונתיות ובטחון במזון, המתאימים לכל שלב ושלב.

: צו בריאות – מגבלות ותנאים להפעלת מערכת החינוך

הזנת ילדים בחזרה לגנים בשגרת חירום -קורונה הנחיות לצוות הגן במהלך התנהלות הארוחה

הזנת ילדים בחזרה לבתי ספר (יסופקו חמגשיות) בשגרת חירום -קורונה, הנחיות לצוות בית הספר

במהלך התנהלות הארוחה

המלצות תזונתיות להורים בזמן חזרה לגן ולבית הספר

7. מוסדות בריאות הנפש- מבודדים הנמצאים במערך זה ימשיכו לקבל טיפול תזונתי מותאם אישית בפיקוח התזונאית המטפלת מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב לפי הנחיות חטיבת הרפואה של משרד הבריאות..

עבודה מרחוק לדיאטניות של בתי חולים לבריאות הנפש

היערכות בשעת חירום – קורונה בתחום התזונה באשפוזיות

8. מעונות יום שיקומיים-

דיאטנים ימשיכו לספק טיפול תזונתי, הדרכות להורים ולשמור על רצף טיפולי מרחוק, תוך שמירת קשר עם גורמים מקצועיים המטפלים בפעוטות והשתתפות בישיבות של צוותים רב מקצועיים, של מעונות יום שיקומיים. בהתאם לשלבי פתיחת המעונות, הדיאטניות יתנו הנחיות להזנת הפעוטות בנוסף לעבודתן הרציפה.

קישור לנוהל עבודה מרחוק

הזנת פעוטות במעונות יום שיקומיים

9. החינוך מיוחד -

תזונת הילדים במסגרות החינוך המיוחד מהווה בסיס לגדילה ולהתפתחות שלהם כמו גם לשימור ושיפור מצבם הרפואי והתזונתי. לכן על התזונה להיות מותאמת לצרכים הייחודיים תוך הקפדה על בטיחות המזון מההיבט התברואי, בייחוד בתקופה התפשטות נגיף קורונה. אחוז משמעותי מהילדים עם צרכים מיוחדים הינם בעלי ריבוי אבחנות רפואיות ובעיות תזונתיות. על כן, יש לערב את דיאטנית החינוך המיוחד, כבר בשלבי הערכות המסגרת לקליטת הילדים.

הזנה בשעת השהות במסגרת החינוך המיוחד בזמן קורונה

10. רצף הטיפול התזונתי - במעבר חולה קורונה ממוסד רפואי אחד לאחר יש להקפיד על צירוף מכתב שחרור רפואי הכולל סיכום מצב תזונתי והנחיות להמשך טיפול תזונתי.
11. כלל הציבור -

תזונה בריאה: בתקופת התפשטות הנגיף, יש חשיבות לכלל הציבור לשמור על תזונה בריאה, כמו בכל עת. תקופה זו מאופיינת ביציאה מהשגרה, בשינוי מסגרת האכילה, במיעוט של פעילות גופנית ובלחץ ומתח נפשיים. על כן, בייחוד בעת כזו, חשוב להתעדכן בנושא ההנחיות התזונתיות ולשמור על עקרונותיהם. זאת למניעת תחלואה וחיסון הגוף, המושפעים מהאכילה.

א. המלצות תזונתיות נמצאות באתר משרד הבריאות

ב. גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשרי בריא לאכול בריא

ג. זמן לתזונה בריאה

ד. שאלות ותשובות בנושא תזונה בתקופת קורונה

ה. הנחיות להורים לשמירה על אכילה בריאה בתקופת קורונה

ו. סרטון תזונה בריאה

ז. קריאה לתזונה בריאה

ח. רמדאן:

הנחיות התזונה ברמדאן, כולל סרטון הסברה בעניין הקורונה, ובאנר להפצה

המלצות תזונתיות לחודש הרמדאן: בעברית ובערבית

נטילת תרופות והמלצות לסוכרתיים בצום הרמדאן – אתר משרד הבריאות בעברית

ובערבית

ט. שאלות ותשובות בנושא הזנת תינוקות ופעוטות בזמן משבר קורונה

י. מה תפקיד הדיאטנים, כחלק ממגפת קורונה?

מיקרונוטריאנטים: מומלץ לשמור על סטוס ויטמין D תקין באמצעות יציאה לשמש בזרועות חשופות למשך 20 דקות מצטברות ליום, בשעות השמש (בין השעות 11-16), או לקחת תוסף של 800-1000 יחידות ויטמין D ליום בעיקר לקשישים ולמי שאינו חשף לשמש. אוכלוסיית הקשישים יכולה להעזר בתיסוף של מולטיוויטמין במידה ואינה מגיעה למימוש ההמלצות התזונתיות לאכילה מגוונת.

נייר עמדה בנושא ויטמין D

נייר עמדה בנושא תוספי תזונה

מתן תוספי תזונה המכילים ויטמינים, מינרלים או נוגדי חימצון לחולי סוכרת, בתקופת

הקורונה: סקירת המלצות של גופים שונים וסקירת מאמרים בנושא



12. אספקת מזון בטוחה – ישנם מזונות המהווים בסיס לתזונה המומלצת, אשר אינם מגודלים בישראל ואנו תלויים באספקתם ממדינות אחרות, כגון חיטה וקטניות. שינוי פני הממד הגלובלי דורש בחינה אסטרטגית מחודשת לגבי מלאי המזון הבריא ומקורותיו, לאבטחת ביטחון תזונתי לאומי.

[מסמך גידול ישראלי ועדיפות יבוא](#)

עותקים: