

י"ב בניסן, התש"פ  
 06 אפריל 2020  
 סימוכין: 178381420

### נייר עמדה בנושא תוספי תזונה וטיפולים למניעת קורונה ולטיפול בה

לאחרונה הגיעו למשרד הבריאות פניות רבות, בהן מבקשים אזרחים סיוע והכוונה לגבי רכישת תוספי תזונה, ביניהם ויטמינים ומינרלים שונים המיועדים למניעת מחלת הקורונה או לטיפול בתסמינים הקשורים אליה. חלק מהפניות מבקש לדעת כיצד ניתן לעשות זאת באמצעות טיפולים טבעיים, שיקויים או חליטות למיניהן. מגפת הקורונה המתפשטת ברחבי העולם ובישראל גורמת לדאגה ולבלבול רב בקרב אנשים, המחפשים את הדרך הבטוחה והנכונה לשמור על בריאות תקינה, לחזק את מערכת החיסון ולמנוע הדבקה במחלה זו. נייר עמדה זה מפרט את עמדת משרד הבריאות בנושא.

ברחבי האינטרנט ניתן למצוא כיום אתרים רבים, הנותנים שפע עצות והמלצות כיצד לחזק את מערכת החיסון ולמנוע הדבקה בקורונה. חלק מאתרים אלה אף מתיימרים להציע שלל טיפולים לאנשים הסובלים מתסמינים הקשורים למחלה זו או למחלות דומות אחרות- כיצד לטפל בשיעול בחום גבוה. אתרים מסוימים מפנים את הקוראים למקורות מידע מהימנים, כמו אתר משרד הבריאות ורשויות בריאות אחרות ברחבי העולם, אולם אתרים רבים אחרים מציעים לפונים שלל טיפולים ותוספי תזונה, אשר עדיין לא ידועה מהי יעילותם ובטיחות השימוש בהם. אנשים רבים נוטים במצבי לחץ נפשי ומצוקה להשתמש בטיפולים אלה, אשר יכולים במקרים רבים לא להועיל כלל ואף להזיק לבריאות במקרים רבים עוד יותר.

דוגמאות לטיפולים אלה הן למשל צמחי מרפא למיניהם, מיצויים של נוגדי חמצון מסוגים שונים, חליטות טבעיות המוכנות בבית או נרכשות מוכנות בחנויות טבע ובתי מרקחת, שיקויים וכן שלל תכשירי ויטמינים ומינרלים במינונים שונים. מחקרים רבים מתבצעים בחודשים האחרונים במטרה לפתח חיסון כנגד המחלה וכן למצוא את התרופה והפרוטוקול הטיפולי המתאים, כדי לטפל במי שכבר חלה בה. בהתייחס למזונות השונים- נכון להיום, לא ידוע עדיין על מזון או תערובת מזונות כלשהיא, אשר יכולים לשמש כטיפול המונע הדבקה במחלה או כטיפול למי שכבר נדבק בה. כמו כן לא ידוע עדיין האם שימוש בתוספי תזונה המכילים צמחי מרפא, ויטמינים או מינרלים, יכול לסייע במניעת המחלה או בטיפול בתסמינים הקשורים אליה. ידוע כיום כי במקרים מסוימים תוספי תזונה אלה יכולים אף לגרום לנזק כתוצאה מצריכה עודפת של ויטמינים או מינרלים.

משרד הבריאות קורא לציבור להיזהר מהבטחות שווא וממידע כוזב לגבי יעילותם של הטיפולים השונים שהוזכרו לעיל. כמו כן ידוע, כי תזונה לא מאוזנת, המבוססת בעיקר על מזונות אולטרא מעובדים כדוגמת חטיפים ומשקאות קלים, היא תזונה דלה ברכיבי תזונה חיוניים, עשירה



בקלוריות, בשומן רווי, בסוכר ובמלח. אנשים אשר התזונה שלהם אינה מאוזנת מסיבות שונות וכן אנשים הסובלים ממחלות כרוניות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם והן השמנת יתר, צריכים להתייעץ עם דיאטניות קופות החולים ובתי החולים, ולקבל מידע מהימן לגבי תזונה המתאימה להם באופן אישי ולגבי שימוש נכון ובטוח בתוספי תזונה.

תזונה בריאה מונעת מחלות: במהלך עשרות השנים האחרונות קיים שפע של עדויות, המצביעות על כי מצב תזונתי תקין מאפשר תפקוד תקין של מערכת החיסון והקטנת הסיכון לחלות במחלות רבות, ביניהן מחלות אשר נגרמות על ידי נגיפים. משרד הבריאות ממליץ על תזונה בריאה ומונעת מחלות בכל עת, קל וחומר בתקופת מגפת הקורונה. תזונה זו מבוססת על הדיאטה הים תיכונית, הכוללת צריכה של מזונות טבעיים לא מעובדים בעיקר מן הצומח- למשל ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים וזרעים בשילוב כמויות קטנות יותר של מזונות מהחי כמו מוצרי חלב ועוף דלי שומן, דגים וביצים. מומלץ לקרוא על כך בקישורים הבאים:

<https://www.efsharibari.gov.il/eat-healthy/healthy-nutrition/mediterranean-diet/eating-healthy-during-quarantine/>  
<https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf>  
<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/healthy-routine/healthy-routine-nutrition/>

יש להתעדכן בהנחיות אגף התזונה לגבי הצורך בלקיחת תוספים אלו או אחרים וכן עם הדיאטנית המטפלת בכם.