



ההסתדרות הרפואית בישראל

ISRAEL MEDICAL ASSOCIATION

איגוד רופאי בריאות הציבור

ISRAEL ASSOCIATION OF PUBLIC HEALTH PHYSICIANS



נובמבר 2015

נייר עמדה - צריכת בשר מעובד והתפתחות מחלות ממאירות

לאור הפרסום באוקטובר 2015 של הסוכנות הבינלאומית לחקר הסרטן (IARC) של ארגון הבריאות העולמי (WHO) בנושא צריכת בשר מעובד לסוגיו והקשר לסרטן המעי הגס (1), מביא בזאת איגוד רופאי בריאות הציבור של ההסתדרות הרפואית בישראל את המלצתו בעניין למקבלי ההחלטות ולציבור כולו. המלצת ארגון רופאי בריאות הציבור היא כי **תזונה נבונה ודיאטה מאוזנת חשובות וחיוניות לבריאות.**

על פי הודעת הסוכנות מאוקטובר 2015, בשר מעובד התווסף לרשימת החומרים שמוגדרים כמסרטנים ודאיים בבני אדם (קבוצה 1), יחד עם גורמים כמו עישון, אלכוהול וקרנית השמש. בנוסף, בשר אדום התווסף לרשימת הגורמים החשודים כמסרטנים סבירים באדם (קבוצה 2A).

שלושה ימים לאחר עדכון רשימת החומרים המסרטנים של IARC יצא ארגון הבריאות העולמי בהבהרה לציבור (2). בהודעת ההבהרה נאמר כי אין בפרסום העדכון משום המלצה להפסיק לצרוך בשר מעובד על סוגיו, וכי על מנת להפחית את הסיכון להתפתחות סרטן המעי הגס, מומלץ לצרוך מיני בשרים מעובדים ומשומרים באופן מתון. בעקבות הודעות אלה נשטפה התקשורת המקומית והבינלאומית בגל פרסומים בגנות אכילת בשר בכלל ובשר מעובד בפרט.

חשוב לציין כי ארגון הבריאות העולמי אינו יוצא בהמלצות לגבי כמות הצריכה המותרת ואף מצהיר כי אין כיום מידע איזו רמה של צריכת בשר יכולה להיחשב מסוכנת¹. כמו כן, אין בהודעות של ארגון הבריאות העולמי כל התייחסות לתוצאות האפשריות של הפחתת צריכת בשר בכלל ובשר מעובד בפרט בקהילות ובאוכלוסיות שונות, ולהשלכות התזונתיות, הבריאותיות, החברתיות, הכלכליות, האתיות והסביבתיות הנובעות מכך (3).

לאור זאת, תומך ארגון רופאי בריאות הציבור בקיום דיון ציבורי אשר יבהיר את הנתונים ויאפשר לציבור לקבל החלטה מושכלת ואישית בנושא צריכת בשר לסוגיו השונים. כמו כן, ממליץ הארגון לבצע מחקר על בסיס נתוני האוכלוסייה הישראלית על גווניה השונים, על מנת לבדוק אם הקשר שנמצא במחקר הבינלאומי תקף גם בהתחשב בהרגלי הכשרות ובמאפייני התזונה האתניים בישראל.

כמצע לדיון ציבורי כזה חשוב להבהיר מספר נקודות:

- הבסיס להחלטה על עדכון רשימת המסרטנים של IARC הוא הצטברות עדויות מדעיות ביחס לפרטנציאל הסיכון בבני אדם. הסיווג לקבוצות המסרטנים השונות משקף את רמת הביטחון של הסוכנות בטיב העדויות, אולם לא מתייחס בשום צורה לסיכון היחסי ללקות בסרטן עקב חשיפה לאותו חומר. במילים אחרות, אין בסיווג כדי לדרג את מידת הסיכון לאדם. לפיכך, על אף שעישון ובשר מעובד נכללים שניהם באותה קטגוריה של מסרטנים ודאיים לאדם, הסיכון ללקות בסרטן ובמחלות נוספות בעקבות חשיפה לעישון גדול עשרות מונים מהסיכון הכרוך בצריכת בשר מעובד. אכן, ארגוני בריאות שונים נוטים לייחס סיכון נמוך לסרטן בהקשר לצריכתו של בשר מעובד. לפי גוף מחקר אקדמי עצמאי המעריך את הנטל הגלובאלי של מחלות (the Global Burden of Disease Project) (4) ניתן לייחס מדי שנה כ- 34,000 מקרי מוות מסרטן בעולם לסיבות הקשורות לתזונה

¹ ניתן למצוא תשובות לשאלות בנושא צריכת בשר ותזונה באתר ארגון הבריאות העולמי: <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en>



ההסתדרות הרפואית בישראל

ISRAEL MEDICAL ASSOCIATION

איגוד רופאי בריאות הציבור

ISRAEL ASSOCIATION OF PUBLIC HEALTH PHYSICIANS



עתירת מוצרי מזון מעובדים. בהשוואה לכך, התמותה השנתית מסרטן בעולם המיוחסת לעישון עומדת על מיליון מקרים; זו המיוחסת לצריכת אלכוהול עומדת על 600,000 מקרים; ולזיהום אויר, על מעל 200,000 מקרי מוות.

- צריכה נבונה של בשר אדום ומעובד יכולה להיות חלק מדיאטה מאוזנת. חלבון הבשר עשיר מאוד בחומצות אמינו חיוניות ועל כן ערכו הביולוגי גבוה. בנוסף, בשר בקר עשיר מאוד במינרלים חיוניים דוגמת אבץ וברזל ובוויטמינים מקבוצה B, בדגש על ויטמין B₁₂. הברזל המצוי בבשר הבקר נספג באופן יעיל יותר בגוף האדם בהשוואה לצורתו במזונות צמחיים ובתוספי תזונה כמינרל (2). **לכך יש חשיבות במדינת ישראל שבה שכיחות האנמיה בציבור גבוהה גם בקרב תינוקות וגם בקרב נשים בגיל הפוריות (5).**

- ההמלצות לתזונה נבונה של משרד הבריאות וארגון הבריאות העולמי לא השתנו, והן כוללות מגוון מקורות לחלבון, אכילה של בשר בקר, עוף ודגים דלי שומן בנוסף לחלבונים מהצומח, כמו שילוב של קטניות ודגנים מלאים; הפחתה של צריכת מזונות מעובדים ותעשייתיים הכוללים רמות גבוהות של נתרן וחומרים משמרים אחרים. בנוסף, מומלץ לגוון ולהעשיר את מקורות התזונה ולהגדיל את צריכת הירקות, הפירות, הדגנים המלאים ומוצרי חלב דלי שומן. המלצות אלו מתווספות להמלצות על סוגי בישול מועדפים כגון אידוי, בישול, צליה ואפייה בתנור והפחתה בטיגון ובצלייה על אש גלויה. **התזונה היס-תיכונית המגוונת, הנהוגה במקומותינו, הוכחה כתזונה בריאה וטובה למניעת מחלות ולהארכת תוחלת החיים.**

לסיכום, המלצות ארגון רופאי בריאות הציבור לתזונה נכונה לא השתנו והן כוללות גיוון ואיזון של מקורות המזון תוך המעטה בצריכת מזונות מעובדים.

מקורות

- (1) http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf
- (2) WHO | Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat Available at: <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>. Accessed 11/4/2015, 2015 .
- (3) Hurrell R, Egli I. Iron bioavailability and dietary reference values. Am J Clin Nutr 2010 May;91(5):1461S-1467S .
- (4) WHO Clarifies Processed Meat/Cancer Link After 'Bacon-gate' Available at: http://www.medscape.com/viewarticle/853566?nlid=90443_2982&src=wnl_edit_dail&uac=174097S Z&impID=874763&faf=1. Accessed 11/4/2015, 2015 .
- (5) Novack V, Finestone AS, Constantini N, et al. The prevalence of low hemoglobin values among new infantry recruits and nonlinear relationship between hemoglobin concentration and physical fitness. Am J Hematol 2007;82:128-133

Chair: Prof. Nadav Davidovitch
Secretary: Dr. Hagai Levine
Treasurer : Dr. Racheli Dankner

nadavd@bgu.ac.il
hlevine@hadassah.org.il
racheld@gertner.health.gov.il

יו"ר: פרופ' נדב דוידוביץ'
מזכיר: ד"ר חגי לויין
גזברית: ד"ר רחלי דנקנר