



”רצים על זה” טיפים בתזונה לרצים

והפעם - חסר ברזל והשלכותיו

איילת וינשטיין - דיאטנית, המשלחת האולימפית והפארלימפית, דיאטנית האקדמיה למצוינות בספורט, ראש מדור תזונה במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין, מכון וינגייט

www.wingate.org.il

תפקידו העיקרי של הברזל הוא לשאת חמצן, 75% מהברזל הנמצא בגופנו קשור למולקולות ההמוגלובין ולמיוגלובין. ההמוגלובין אחראי על נשיאת החמצן בדם מהריאות לשאר חלקי הגוף והמיוגלובין (myoglobin), הדומה לו בצורתו, אחראי על נשיאת החמצן בשרירים. ממצאי חסר ברזל באוכלוסיה הכללית בישראל כפולים בהשוואה לממצאים בארה"ב ובמדינות אירופה. חסר ברזל בקרב ספורטאים נמצא בשכיחות גבוהה בהשוואה לכלל האוכלוסייה. חסר ברזל יתבטא בהידלדלות מאגרי הברזל וירידה בספירת הדם האדומה. חוסר ברזל עלול להוביל לאנמיה - "חוסר דם" - שניתן גם לאבחן בדיקות דם בעזרת ספירת דם אדומה, אולם מכיוון שרצים עלולים לפתח חסר ראשוני שטרם התבטא בספירת דם אדומה מומלץ לבצע בנוסף לספירת הדם בדיקות דם לאבחון ערכי ברזל בדם כוללות בדיקת מאגרי ברזל (טרנספרין ופריטין).

כתגובה לנפח אימונים ועליה בנפח הדם הכללי תתכן תופעה המכונה "פסאודו אנמיה" - כלומר ספירת דם נמוכה ומאגרי ברזל תקינים, חסר זה אינו משפיע על יכולת ביצוע מומלץ לבצע אבחון רפואי לקביעת מהות השינוי בספירת הדם.

משק הברזל אצל רצים למרחקים, נוטה להידרדר מהסיבות הבאות: התחדשות מואצת של תאים המאפיינת מאמצים אירוביים, בלאי גבוה של תאי הדם האדומים עקב מאמץ מתמשך, איבוד דם דרך מערכות גוף פנימיות. מערכות כמו העיכול והשתן נתונות ללחץ מכני קל אך חוזר בריצה ובקפיצות. פצעים קטנים ולא מורגשים מדממים ומגבירים את איבוד הברזל. הזעה מרובה המאפיינת פעילות של ענפי הסבולת גם היא יכולה להיות סיבה לאיבוד ברזל. במקרה של רצות, חל איבוד נוסף בשל הדימום במחזור הסת, במיוחד כשהדימום רב. יתר על כן, צריכה נמוכה של ברזל בשל העדפות תזונה אישיות ופגיעה בספיגת הברזל במעי עלולים להחמיר את התופעה.

לחוסר ברזל יש השלכות משמעותיות לבריאות ותפקוד הרץ/ה. סימנים למחסור ברזל יתבטאו ראשית בעייפות ובחולשה, פגיעה ביכולת התאוששת שרירים ועליה בשכיחות של שברי מאמץ. במחסור חמור יותר יהיו גם סימנים של ליקויים בתפקוד מערכת העיכול, כגון שלשולים או עצירות ואפילו אובדן תיאבון.



האמצעים שבהם יש לנקוט כוללים:

- הגדלת ההיצע בתפריט היומי/ השבועי של מזונות עתירי ברזל: **מקורות של ברזל מהחי** הם בשר בקר (רצויי דל שומן), עוף (בעיקר כרעים), בשר הודו אדום, ביצים (בחלמון) ודגים. **המקורות מהצומח:** קטניות (עדשים, אפונה, שעועית, גרגירי חומוס, פול...), טחינה, ירקות ירוקים עליים ואגוזים.

הערות:

1. נהוג להוסיף ברזל למזונות מעובדים רבים, אך לא ברור האם זמינות הברזל המועשר טובה.
2. הברזל שמקורו מהחי קשור ברובו למולקולת ההם (heme) וכך הוא גם נקלט במעי. ברזל הקשור להם נספג טוב יותר מאשר ברזל המצוי בצורה אחרת ולכן ברזל ממקור צמחי פחות זמין. אפשר להגביר את ספיגת הברזל מהצומח באמצעות ויטמין C המצוי בשפע בהדרים, קיווי, עגבניות, גמבה, גויאבה ובעוד פירות וירקות טריים.

- שיפור ספיגה במעי תוך מתן הנחיות לשמירה על תפקוד מיטבי של המעי:

- ✓ העשרת התפריט בסיבים תזונתיים: ירקות, פירות קטניות ודגנים מלאים (כולל שיבולת שועל)
- ✓ הקפדה על שתייה מספקת של מים באימונים בפרט ובמשך היום בכלל (צבע השתן שקוף=שתייה מספקת)
- ✓ העשרת התפריט בירק ירוק עלי כמקור לכלורופיל: עלי בייבי, נבטים, נבטוטים, ברוקולי, חסה, רוקט....
- ✓ שילוב של זרעים ואגוזים כמקור לחומצות שומן חיוניות: זרעי פשתן טחונים, אגוז מלך

- תיסוף פרמקולוגי של ברזל (טבליות; סירופ) – בהמלצה של דיאטנית או רופא בלבד!

לסיכום: מודעות, אבחון מוקדם וטיפול הכולל העשרת מזונות המכילים ברזל, שיפור הספיגה במעי ותיסוף במידת הצורך, מהווים בסיס למניעה וצמצום תופעת חסר הברזל, הגדלת מגוון **ירקות**, הוספת ארוחות **בשריות** בערב, הוספת **דג** בימים ללא בשר בארוחות ערב, מבחר **קטניות** כתבשיל ובמרקים, מבחר **יוגורט** עם אפשרות לאכול עם **גרנולה**. הקפדה על עקרונות אלו בכדי למנוע ולטפל בחסר בברזל וזאת בכדי לשמור על בריאות מיטבית ולאפשר שיפור ביכולות הביצוע הספורטיבית.

באדיבות מכון וינגייט



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE

