



י"ב בניסן, התש"פ
 06 אפריל 2020
 סימוכין: 179162920

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.

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

רציונל

1. מצב תזונתי תקין ותזונה בריאה יכולים לסייע בתמיכה בהתמודדות טובה יותר של האדם עם מגפת הקורונה. נמצא כי מי שנמצא בחסרים תזונתיים החלמה וההבראה יכולים להיפגע.
2. עליה במשקל והשמנה יכולים אף הם להחריף את המחלה ועל כן, בעת הזו במיוחד, חשוב לשמור על משקל גוף תקין. בנוסף, מצבים אלו מהווים גורמי סיכון לתחלואה כרונית שאף היא מסוכנת בפני עצמה.

שיטות ואמצעים

תהליך היישום וההטמעה יתבצע כמפורט עבור הגורמים הרלוונטיים הבאים:

1. רשויות מקומיות - ידאגו למענה תזונתי מותאם לכלל האוכלוסייה ברשות המקומית, באמצעות התזונאית העירונית או ביעוץ חיצוני של תזונאית. המענה התזונתי יכלול את הנושאים הבאים:
 - א. תבילות מזון/ ארוחות חמות/ תלושים למזון בריא לאוכלוסיות באי ביטחון תזונתי כפי שיאותרו ברשות.
 - ב. עזרה הדדית, בהובלה והכנת מזון לאוכלוסיות בסיכון, או כל צורך אחר שמתעורר, תחת פיקוח והדרכה תזונתית מתאימה.
 - ג. סל המזון צריך להתאם לאוכלוסייה לה הוא מחולק 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.

[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](#)

2. מלונות קורונה - מפעילי מלונות 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.

[נוהל הזנת מבודדים במלונות](#)

3. קופות החולים - הצוות שמקיים שיח עם מבודדי הבית ישאל שאלות סיקור על המצב התזונתי ובמידה ונמצא כי מבודד הבית סובל מאתגר תזונתי כלשהו יופנה לתזונאית להמשך טיפול.

כלל המבוטחים ימשיכו לקבל את הטיפול התזונתי מרחוק כנדרש בהתאם למצבם ובהתאם להנחיות המחלקה לתזונה בכל קופת חולים.

4. בתי החולים - ידאגו לשפר ו/או לשמר את המצב התזונתי של כל חולי הקורונה המאושפזים כולל המונשמים כך שיקבלו הזנה מותאמת לצורכיהם לפי והנחיות [ESPEN](#), והנחיות התזונה של עמותת עתיד [להזנת החולה האקוטי המונשם בזמן אפידמיית COVID-](#) כל זאת בהובלת המחלקות לתזונה של בתי החולים, בטיפול מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב.

5. מוסדות גריאטריים - המאושפזים בבתי החולים הגריאטריים ובמוסדות הגריאטריים השונים ימשיכו לקבל את תכנית ההזנה המותאמת אישית בפיקוח תזונאית המטפלת מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב, כך שישפרו ו/או ישמרו על 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 עמותת עתיד [להזנת החולה האקוטי המונשם בזמן אפידמיית COVID](#).

6. מוסדות בריאות הנפש - מטופלים הנמצאים במערך זה ימשיכו לקבל טיפול תזונתי מותאם אישית בפיקוח התזונאית המטפלת מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב.

[עבודה מרחוק לדיאטניות של בתי חולים לבריאות הנפש](#)

[היערכות בשעת חירום – קורונה בתחום התזונה באשפוזיות](#)



7. מעונות יום שיקומיים - מאחר ומסגרות אלו אינן מתקיימות כרגע חשוב להמשיך ולקיים קשר רציף עם המשפחות ולתת מענה תזונתי לפעוטות ולהקפיד על מעקב מרחוק באמצעות שירותי רפואה מרחוק.
- [קישור לנוהל עבודה מרחוק](#)
8. 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.
9. הציבור הרחב - המלצות תזונתיות נמצאות באתרי משרד הבריאות.
- בנוסף יש המלצה לשמור על סטטוס 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 שאינם חשוף לשמש.

[נייר עמדה בנושא ויטמין D](#)

[ונייר עמדה תוספי תזונה](#)

אתר אפשרי בריא: [גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשרי בריא לאכול בריא](#)
 ובאתר משרד הבריאות - [זמן לתזונה בריאה](#)

נבקשכם להעביר מיידע זה לגורמים הרלוונטיים שאתם נמצאים איתם בקשר.

בברכה

פרופ רונית אנדוולט, מנהלת אגף התזונה, שרותי בריאות הציבור



אגף התזונה

Nutrition division

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

עותקים: