

כ"ט בתמוז, התש"פ
21 יולי 2020
סימוכין: 305961020

הנדון: קידום הביטחון התזונתי לכלל האוכלוסייה בעת מגפת קורונה
אגף התזונה, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

תוכן העניינים

- א. רקע
- ב. מערך לאומי לשמירה על הביטחון התזונתי
- ג. יישום והנגשת ההנחיות התזונתיות הלאומיות מהווים תנאי לביטחון תזונתי לאומי
- ד. פעילות אגף התזונה ושותפים לקידום הביטחון התזונתי בעת קורונה בישראל
- ה. מדיניות והפקת לקחים

א. רקע

ארגון האומות המאוחדות והגוף האחראי על התזונה ב-FAO, במסמכיו בנושא ביטחון תזונתי, מעריך שמגפת הקורונה תכפיל את מספר האנשים הסובלים מרעב ומחסרים תזונתיים ברמה הגלובלית. ישראל, כמו מדינות רבות בעולם, פועלת בכדי לאפשר עבודה ושגרה ואף להמשיך ולקיים את מערכות ההזנה הקיימות, שרשרת מזון בטוחה ותוכנית הזנה ייעודיות כגון תוכנית ההזנה בבתי הספר ככל הניתן. העלייה במספר האנשים הזקוקים לעזרה, בעקבות הבידוד, ההסגר והאבטלה, כמו גם השינויים הלוגיסטיים לחלוקת מזון הנדרשים בהיקף נרחב, מותירים משפחות רבות באי בטחון תזונתי. איבוד מזון חקלאי בכמות נרחבת כתוצאה מסגירת השווקים ומצמצום הצריכה במוסדות, במסעדות וביצוא הנו אירוע מקביל, הפוגע בצורה משמעותית בחקלאות, ברמה המקומית והבינלאומית.¹

הגדרת בטחון תזונתי לאומי: מגוון המזונות, העומדים בבסיס ההמלצות התזונתיות הלאומיות, בהישג יד לכלל האוכלוסייה.

שלושה צעדים נדרשים לביטחון תזונתי בתקופה קשה זו:²

1. **הצלת חיים ופרנסה תוך התמקדות באוכלוסיות הרגישות ביותר:** שמירה על מזון לצרכים הומניטריים קריטיים ועל הסיוע התזונתי
 - **חולים וצרכני מזון ייעודי:** הבטחת אספקת מזון יעוד (רפואי) לאוכלוסיית החולים והמטופלים הזקוקים להזנה מיוחדת באשפוז ובקהילה.
 2. **חיזוק מערכות ההגנה הסוציאלית לתזונה בריאה:** למשל מתן מזומנים, שוברים לרכישת מזון או חלוקת מזון במטרה להנגיש תזונה מגוונת, מאוזנת ובריאה לאוכלוסייה בסיכון לאי בטחון תזונתי כגון קשישים, מובטלים ומיעוטים.
 3. **השקעה מואצת בפיתוח עתיד בר קיימא:** בכדי להשפיע מידית על קיום ושיפור אפשרויות הפרנסה, תוך בניית מערכות מזון ברות קיימא וידידותיות לאדם ולסביבה.
 - **שרשרת אספקת מזון:** התורמת לבריאות והמבטיחה ומעודדת בחירת מזון בריאה ובטוחה, על פי הגדרת סוגי מזונות הנדרשים לביטחון תזונתי ודרכי השגתם.
 - **קידום סל מזון בריא מוזל** באמצעות תחרות או פיקוח מחירים.
- את כל המהלכים יש ללוות במחקר והערכה.

ב. מערך לאומי לשמירה על הביטחון התזונתי

כדי לתת מענה ארוך טווח יש לפעול בצורה לאומית ורחבה. אגף התזונה בשיתוף רח"ל פועל לשותפות בין-משרדית בכדי לפתח תשתית לאומית להבטחת הביטחון התזונתי הלאומי. למהלך היו שותפי רבים שכוללים את הבאים: משרד הרווחה, משרד החינוך, משרד החקלאות, משרד האוצר, משרד הכלכלה, משרד המשפטים, משרד הפנים, המשרד לשוויון חברתי, ביטוח לאומי, פיקוד העורף, המועצה לביטחון התזונתי, הרשת הישראלית להתנדבות, 'לקט ישראל', לתת ועוד עמותות לחלוקת מזון, ג'וינט, משרד הפנים ועוד

• **בסיס תזונתי לדיון בינמשרדי לתכלול הביטחון התזונתי הלאומי**

ג. יישום והנגשת ההנחיות התזונתיות הלאומיות מהווים תנאי לביטחון תזונתי לאומי

בכדי לתת מענה לביטחון התזונתי הלאומי לפי הגדרתו, יש להטמיע את ערכי התזונה הבריאה כפי שמומלצים בהנחיות התזונתיות הלאומיות בקרב כלל הציבור. חלוקת/הוזלת מוצרים שאינם מומלצים לצריכה ואף מזיקים לבריאות, כגון כאלו המסומנים בסמל האדום או המזונות האולטרה-מעובדים, לא תתרום לביטחון התזונתי אלא תגרום נזקים: צריכת מזונות עשירים בסוכר, מלח ושומן רווי תגרום לעלייה בהיארעות התחלואה הכרונית ואף תחמיר מחלות חריפות וזיהומיות. חלוקת מזונות מזיקים שכאלה לנזקקים תעלה את הפערים הבריאותיים הקיימים ממילא בין השכבות המוחלשות לאלו שאינם. הציבור הרחב, הבריאים והחולים ובמיוחד הקשישים, הנכים, בעלי הצרכים המיוחדים, מבודדי הבית, הנשאים, החולים בנגיף הקורונה, השוהים בבית ובמלונות, המאושפזים ואלו המאושפזים בטיפול נמרץ-, כולם זכאים לקבל מזון בריא ומזין: הם זכאים לתזונה בריאה, המסייעת בהתמודדות עם המחלה ובשמירה על סטטוס תזונתי תקין.

מדיניות תזונתית לקידום סביבת מזון בריאה היא תהליך משלים וחיוני למען הביטחון התזונתי של אזרחי ישראל:

- קמפיין 'מעובד שמים בצד'
- התאמת מחירים לצריכה בריאה: בשיתוף עם משרד הכלכלה הוצע סל מזון בריא תחרותי באמצעות השוואתו בין מרכולים (מחכה לאישור מנכ"ל משרד הכלכלה)
- **חקלאות מקומית ישראלית** המלצות אגף התזונה לגידול מקומי וקביעת סדרי עדיפויות ליבוא מזון בריא ומזין
- **הגבלות שיווק מזון מזיק לילדים ולבני נוער** – בהתאם להמלצות ועדה בהובלת משרד הבריאות לנושא זה
- **שימוש בסמל הירוק ברשתות השיווק**, עבור מזונות המומלצים לסימון על ידי משרד הבריאות ובכך עידוד קניה בריאה
- **חינוך לתזונה בריאה** בבתי הספר היסודיים ובתיכונים
 - **חוק לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה בצהרונים**
 - **חוק למאשר מכירה של מזון בריא בלבד בקיוסקים**
- הוספת תקנים לתזונאות כבר בשלב טיפות החלב לקידום התזונה הבריאה ב 1000 הימים הראשונים ובבריאות הציבור
- **אפשרויות בריאות** - תכנית לאומית המקדמת אורח חיים בריא ופעיל ומטמיעה אותו במוסדות החינוך, בערים ובמקומות עבודה.

ד. פעילות לקידום הביטחון התזונתי בעת קורונה בישראל

מצב תזונתי תקין ותזונה בריאה יכולים לסייע בתמיכה בהתמודדות טובה יותר של כל אדם עם מצבי בריאות וחולי ובכלל זה עם מגפת הקורונה. נמצא כי חסרים תזונתיים מעלים את הסיכון לחומרת המחלה ולהופעת סיבוכיה. 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**

ד.1 קידום התזונה הבריאה, לטובת הביטחון התזונתי, בקרב הציבור

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

- **הרכב סל מזון בריא ומותאם:** 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.
 - יש לתת דגש מיוחד לאוכלוסיית הקשישים הנזקקים 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)
- **מערך הפצה:** עזרה הדדית, בהובלה והכנת מזון לאוכלוסיות בסיכון תזונתי, או כל צורך אחר שמתעורר, תחת פיקוח והדרכה תזונתית מתאימה.
 - [מדריך לביטחון תזונתי בעיר/רשות](#)
 - [אחריות עמותות המחלקות מזון לחלוקת מזון בריאה](#)
 - [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 שנקבעו על ידי אגף התזונה, כדי 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](#)
 - [יעוץ ולווי תזונתי למלונות חולי קורונה על ידי דיאטניות בריאות הציבור](#)
 - [שאלות להכוונה ולייעוץ תזונתי - מבודדים וחולים במלונות](#)
 - [מסמך קריאה בקרב חרדים השוהים במלונות](#)
- 3. **כלל הציבור -**

תזונה בריאה: בתקופת התפשטות הנגיף, יש חשיבות לכלל הציבור לשמור על תזונה בריאה, כמו בכל עת. תקופה זו מאופיינת במצבי יציאה מהשגרה, שינוי מסגרת האכילה, המעטה בביצוע פעילות גופנית ולחץ ומתח נפשיים. על כן, בייחוד בעת כזו, חשוב להתעדכן בנושא ההנחיות התזונתיות ולשמור על עקרונותיהם. כל אלה נועדו למניעת תחלואה וחיסון הגוף, המושפעים מהאכילה.

 - [המלצות תזונתיות נמצאות באתר משרד הבריאות](#)
 - [גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשרי בריא לאכול בריא](#)
 - [זמן לתזונה בריאה](#)
 - [שאלות ותשובות בנושא תזונה בתקופת קורונה](#)
 - [הנחיות להורים לשמירה על אכילה בריאה בתקופת קורונה](#)
 - [סרטון תזונה בריאה](#)
 - [קריאה לתזונה בריאה](#)
 - [שאלות ותשובות בנושא הזנת תינוקות ופעוטות בזמן משבר קורונה](#)
 - [מה תפקיד הדיאטנים, כחלק ממגפת קורונה?](#)

מיקרונוטריאנטים: מומלץ 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 שאינו חשוף לשמש. אוכלוסיית הקשישים יכולה להעזר בתוסף של מולטיויטמין במידה ואינה מגיעה למימוש המלצות 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](#)
- [סקירת ספרות עדכנית על חשיבות ויטמין D בהתמודדות עם מגפת Covid19](#)

ד. 2 טיפול תזונתי קליני בתקופת מגפת קורונה

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

4. 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 האנשים ששוחררו מבתי המלון לבחינת השפעת המחלה על מצבם התזונתי; את אלו הזקוקים לכך יש להפנות לרופא המטפל ולקבלת הפניה לדיאטנית הקופה.

5. 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](#)
- [קישור לסרטון לצוות הרפואי: תזונה בריאה וחשיבותה לתהליך הטיפול והריפוי](#)
- [קישור לסרטון לצוות הרפואי: אכלו בריא כדי להשאר בריאים](#)

6. מחלימים - מחלת הקורונה יכולה להשפיע על הסטטוס התזונתי: ירידה בחוש הריח, אובדן התאבון, קשיי נשימה, הפרעות גסטרואינטסטינליות ומתח נפשי הנם חלק מהגורמים לשינוי בהרגלי אכילה, לאיבוד משקל לא מבוקר ולפגיעה במצב התזונתי. לכן יש לשים לב למצבו התזונתי של המחלים ולהפנות אותו לדיאטנית במצבים הבאים: אובדן משקל לא רצוני בתקופת המחלה, פגיעה בתאבון, פעילות מעיים לא תקינה והגבלה תזונתית בשל מחלה כרונית כגון: סוכרת, מחלות לב וכלי דם ומחלות דלקתיות של המעי.

7. מוסדות גריאטריים - הדיירים בבתי החולים הגריאטריים ובמוסדות הגריאטריים השונים ימשיכו לקבל את תכנית ההזנה המותאמת להם אישית בפיקוח תזונתי המטפלת מרחוק או בהתאם לכללי הזהירות המתבקשים מהמצב, במטרה לשפר או לשמר מצב תזונתי תקין לחיזוק ושימור של חוסנם הגופני והמצב התזונתי. חולים מונשמים יזנו בהתאם להנחיות אגף התזונה, ["מעריך 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 הסטטוס התזונתי התקין שלהם ולא ידרדרו בריאותית.

- [חיוניות הדיאטנים במוסדות הגריאטרים ובפיקוח בעת הקורונה](#)
- [שימור תפקוד ובריאות פרק 15 מתוך מסמך 'מגן אבות'](#)
- [שימור תפקוד ומניעת הדרדרות בקרב אזרחים ותיקים בקהילה ברמה התזונתית-חברתית](#)
- [התאמת מזון ושתייה עבור אנשים עם בעיות בליעה](#)
- [המלצות לעבודת הדיאטנית במספר מקומות](#)

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

- [צו בריאות](#) – מגבלות ותנאים להפעלת מערכת החינוך
- [המלצות תזונתיות להורים בזמן חזרה לגן ולבית הספר](#)
- [פעילות התכנית לפיקוח תזונתי על הצהרונים בתקופת משבר הקורונה](#)

9. **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](#)

10. **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](#)

11. **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](#)

12. **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.

ה. מדיניות והפקת לקחים

בעקבות משבר קורונה פעל אגף התזונה רבות לקידום הטיפול התזונתי בחולים ולמניעת תחלואה בקרב כלל הציבור. העבודה נעשתה בשיתוף עמותת עתיד, דיאטניות בתי החולים, קופות החולים, בריאות הציבור ועוד, לצד שיתוף פעולה עם משרדי ממשלה כולל רווחה, חינוך ופיקוד העורף. מסמך מדיניות תזונתית והפקת לקחים נכתבו בכדי להבטיח בטחון תזונתי בעת שגרה ומשבר

- [הפקת לקחים בתחום התזונה, בתקופת התפרצות והתפשטות נגיף קורונה](#)
- [מדיניות תזונתית להתמודדות עם מגפה בקידום החוסן הלאומי](#)

ⁱ Food in a time of COVID-19. Nat. Plants 6, 429 (2020)

ⁱⁱ UNITED NATIONS: POLICY BRIEF: THE IMPACT OF COVID-19 ON FOOD SECURITY AND NUTRITION. JUNE 2020