

העלאת צריכת קטניות בישראל-

מחקר קליני מבוקר להערכת תוכנית התערבות התנהגותית בקרב דיאטניות

אורית אופיר¹, עליזה שטרק¹, ויסאם אבו אחמד², יעל בר זאב²

¹ ביה"ס למדעי התזונה, הפקולטה למדעי החקלאות, מזון וסביבה ע"ש רוברט ה. סמית, האוניברסיטה העברית בירושלים, ² ביה"ס לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית בירושלים

רקע

- בשנים האחרונות הולכות ומצטברות ראיות מדעיות המצביעות על היתרונות המשמעותיים שצריכת קטניות (עדשים, חומס, שעועית, סויה ועוד) יכולה לספק במניעה ובטיפול בסוכרת, סרטן ומחלות לב וכלי דם, ובהתמודדות עם המשבר הסביבתי.
- יתרונות אלו באים לידי ביטוי בהמלצות תזונה חדשות ברחבי העולם, הממליצות על הקטניות בתור מקור חלבון חשוב ומועדף. הנחיות התזונה הישראליות ממליצות על צריכת קטניות לפחות פעם ביום. עם זאת, בפועל צריכת הקטניות הינה נמוכה, במיוחד במדינות מערביות כמו ישראל.
- דיאטניות עשויות להיות סוכנות שינוי אפקטיביות עבור קידום צריכת קטניות, בהיותן בעלות תפקיד מרכזי בהשפעה על דפוסי הצריכה של הציבור.

מטרות

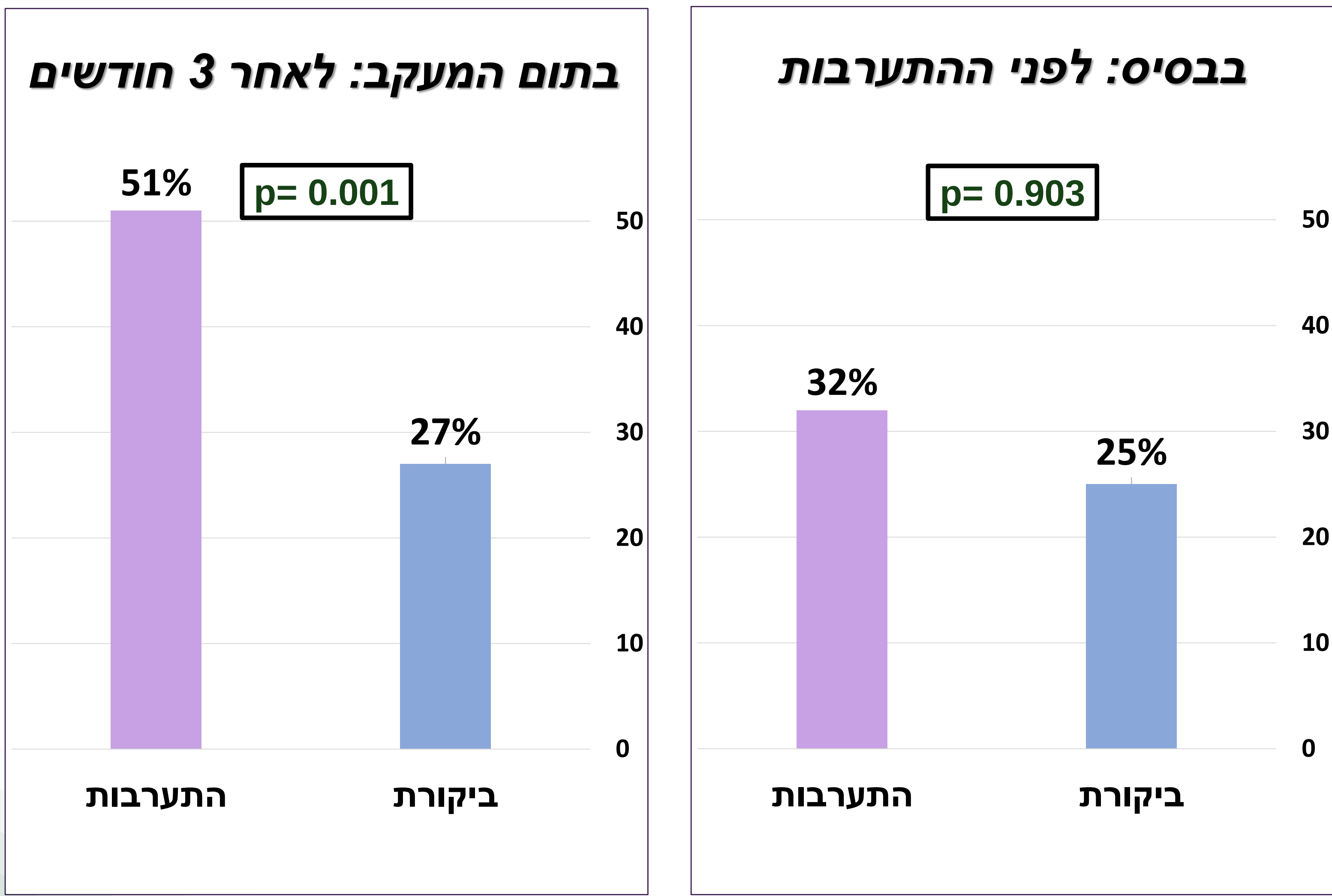
פיתוח והערכה של תוכנית התערבות מבוססת ראיות ותיאוריה לשיפור הידע, עמדות, הרגלי הייעוץ וצריכה אישית של דיאטניות ביחס לקטניות

תוכנית ההתערבות

- התוכנית נבנתה בהתאם לממצאים שעלו בסקר מקדים שנערך בקרב דיאטניות ובעזרת תיאוריות ומודלים מתוקפים לשינוי התנהגות: COM-B behavior change model ו-Theoretical Domains Framework
- מרכיבי התוכנית:
 - שני מפגשים מקוונים- הרצאה מוקלטת וסדנאות בקבוצות קטנות
 - עלונים המעודדים צריכת קטניות שניתן לחלק למטופלים ומדריך עבור הדיאטנית

תוצאות

גרף מס' 1: שיעור הדיאטניות שממליצות ל-100%-76% ממטופליהן על צריכת קטניות יומית



- 213 דיאטניות השתתפו במחקר (109 בקבוצת ההתערבות ו-104 בביקורת).
- שיעור הדיאטניות בקבוצת ההתערבות שהמליצו ל-100%-76% ממטופליהן על צריכת קטניות יומית עלה מ-32% בבסיס ל-51% בתום המעקב, לעומת 25% ו-27% בקבוצת הביקורת, בהתאמה (גרף מס' 1).
- במודל המדידה החוזרת, ההמלצה על צריכת קטניות יומית השתפרה באופן משמעותי בקבוצת ההתערבות (מ- 3.73 ± 1.1 ל- 4.28 ± 0.86 , $p=0.001$) וגם בקבוצת הביקורת (מ- 3.67 ± 0.98 ל- 3.88 ± 0.92 , $p=0.03$). נצפתה אינטראקציה משמעותית בין זמן לקבוצה ($p=0.014$) - קבוצת ההתערבות הראתה שיפור גדול יותר בהשוואה לקבוצת הביקורת בשיעור הממליצות על צריכת קטניות יומית.
- רמת הידע עלתה בקבוצת ההתערבות (מ- 5.39 ± 1.1 ל- 6.35 ± 0.75 , $p=0.001$), ללא שינוי משמעותי בקבוצת הביקורת (מ- 5.27 ± 1.32 ל- 5.29 ± 1.24 , $p=0.855$).
- חל שיפור משמעותי בעמדות לגבי הייעוץ רק בקבוצת ההתערבות ($p=0.001$).
- שיעור הדיאטניות בקבוצת ההתערבות שצורכות קטניות לפחות פעמיים בשבוע עלה מ-62.3% בהתחלה ל-75% בתום המעקב, לעומת 54.9% ו-52.6% בקבוצת הביקורת, בהתאמה. בהשוואות pairwise, לקבוצת ההתערבות היה סיכוי נמוך יותר להשאר בקטגוריית צריכת קטניות נמוכה של פעם בשבוע ומטה [OR 0.46 (95% CI:0.25-0.82), $p=0.04$].

תודות לשותפים ביצירת העלון למטופלים

מסקנות והמלצות

- תוכנית ההתערבות הייתה יעילה בשיפור הרגלי הייעוץ בנושא קטניות, עמדות בנושא ייעוץ לגבי קטניות, ידע וצריכת קטניות אישית. מומלץ לחתור ליישם תוכנית זו במסגרות מקצועיות כגון קופות חולים ובתי חולים, במטרה להגיע לתפוצה רחבה בקרב דיאטניות בישראל.
- קידום צריכת קטניות כמקור חלבון הינו מטרה קריטית בעלת השלכות בריאותיות וסביבתיות גלובליות. מחקר זה הינו הראשון להעריך את יעילותה של תכנית התערבות בקרב אנשי מקצועות בריאות שמטרתה לשפר הרגלי ייעוץ בנושא קטניות, וכמו כן הינו המחקר הקליני המבוקר הראשון שנעשה במדינות בעלות הכנסה גבוהה בנושא קידום צריכת קטניות. מחקר זה יוכל לספק תרומה משמעותית עבור תכנון התערבויות דומות במדינות נוספות ברחבי העולם.



העלון ניתן להורדה באתר: beans.co.il

