



האם הדיאטנים/ות בישראל מיישמים/ות את ההמלצות שלהם/ן?

טל פלינק ברוך

סטודנטית לתואר שני באוניברסיטת אריאל

דיאטנית קלינית, היחידה לתזונה ודיאטה, פכון גסטרו, פרכז רפואי רבין, בילינסון.

ד"ר אסף בוך (PhD, MSc, RD)

חוקר ומרצה בכיר, דיאטן קליני רשום-הפחלקה לפדעי התזונה, פקולטה לפדעי הבריאות
באוניברסיטת אריאל ופכון לאנדוקרינולוגיה, השפנה וסוכרת בפרכז הרפואי תל אביב (איכילוב)

ד"ר סיגל פרישמן (PhD, MSc, RD)

פנהלת הפחלקה לתזונה בפרכז הרפואי רבין- בי"ח בילינסון
דיאטנית ראשית בתי החולים של הכללית

-בהנחייה ושיתוף-

מטרה

אפיון מידת ההיענות לאורחות חיים בכללם המלצות התזונה הים
תיכונית בקרב מדגם של דיאטנים/ות בישראל

רקע

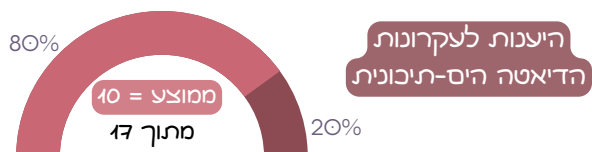
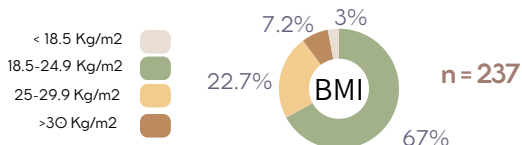
דיאטנים הם חוד החנית של הייעוץ התזונתי, אך הם מתמודדים
עם סביבת עבודה לחוצה שעלולה להשפיע על הרגלי הבריאות
האישיים שלהם

תוצאות מרכזיות

גיל ממוצע: 40.4 שנים (± 10.3) 
מגדר: 95% נשים 

תואר ראשון (B.Sc) 47% 
תואר שני (M.Sc/M.A) 48%
תואר שלישי (Ph.D) 5%

26% עובדים בבית-חולים
47% עובדים בקופת-חולים 



דיאטנים/ות פעילים/ות
פי 2 מהמינימום המומלץ

חציין פעילות שבועי = 285 דק'
המלצות ה-WHO לפחות 150 דק'

שיטות המחקר

מחקר חתך: סקר אינטרנטי בן 10 חלקים (כ-264 שאלות)
בנושאים שונים כולל היבטים מקצועיים, בריאות, אורח חיים ועוד
משתתפים: 348 התחילו את השאלון
מדגם: $n = 258$
כלים מתוקפים:

I-MEDAS

שאלון היענות לדיאטה הים תיכונית מותאם לאוכלוסייה
הישראלית (ציון 0-17, ציון ≤ 8 הוגדר כהיענות טובה על בסיס ציון
חציוני בסקר לאומי קודם)

SQUASH

(Short Questionnaire to Assess Health-enhancing
physical activity)

כלי להערכת פעילות גופנית (פעג)
בתחומי החיים: פנאי, עבודה, משק בית והתניידות. ציון משוקלל
המבוסס על מכפלת דקות הפעילות השבועיות במדד עצימות
סובייקטיבי (Effort Score) וסיווג לפי ערכי MET (קל, בינוני,
עצים)

שינה: ISI

(Insomnia Severity Index)

שאלון להערכת חומרת נדודי שינה והשפעתם על התפקוד היומי
(ציון 0-28, ציון > 7 הוגדר כתקין)

דימוי גוף: BSQ-מקוצר

(A 14-item version of the Body Shape Questionnaire)
בחינת מידת העיסוק והדאגה בנוגע למבנה הגוף והמשקל ע"י
הערכת רמת חוסר שביעות הרצון מהגוף והשפעתה על התחושה
העצמית בסיטואציות חברתיות ואישיות.

מסקנות

זהו הסקר הראשון בישראל ובעולם הבוחן את היענות
הדיאטנים עצמם ליישום המלצות והנחיות אורח החיים בכללם,
בין היתר, היענות לתזונה הים תיכונית, פעג ושינה.
דיאטניות במדגם הפגינו רמת פעג טובה - מעבר להמלצות
הארגונים.

היענות לדיאטה הים תיכונית הייתה טובה אך שיעור לא מבוטל
מהן הציג היענות מתחת לציון החציוני (20%) ושיעור גבוה של
דיאטניות נמצאו עם הפרעה כלשהי בשינה (53%).

ממצאים נוספים יוצגו בהמשך.