

# נפרדתם מהגלוטן? הכירו את מחמצת השאור



לחם. קמח. אפיה. מרכז החיים.

או אולי כבר לא? הרבה אנשים מוציאים את הלחם מהתזונה שלהם, וזה לא תמיד בגלל צליאק. הרגישות הלא צליאקית חיה וקיימת. הרבה מאד אנשים מרגישים הרבה יותר טוב לאחר שהם מוציאים את הלחם מהתפריט. זה קיבל אפילו טרמינולוגיה רפואית – 'Non', Celiac Gluten Intolerance, והרופאים מתחילים להכיר אותה. למרות שיש כאלה הטוענים שהסרת הגלוטן מהתזונה מביא הקלה כתוצאה של אפקט פלסבו, חוסר הסבילות הזו חיה וקיימת.

הרגישות לגלוטן היא עוד דוגמא לריצה של האדם המודרני אחרי מזון מהיר, ריצה שמביאה אתה בעיות בריאות שונות. לא חשבתם שהלחם הוא מזון מהיר, נכון?

אנחנו מכינים לחם מקמח ומתפיחים אותו עם שמרים, אותה פטריה שעם קצת מים וסוכר מתחילה להפריש גזים ותופחת. זהו תהליך מהיר, מקסימום כמה שעות. יש המזרזים אותו עוד יותר עם זרזי תפיחה.

קצת אחרי מלחמת העולם השנייה התחלנו לאפות לחם עם שמרים, והלחם הפך למוצר תעשייתי. הכנת הלחם יצאה מאחריות המשפחה. באותה תקופה, בשנות החמישים הוגדרה לראשונה מחלת הצליאק. עברו כ-70 שנה, מספיק זמן כדי שבכלל נשכח שפעם היו נוהגים להכין את הדגן לפני האכילה. ההכנה כללה השריה והתססה לפני הבישול ולפני האכילה. Sally Fallon, בספרה המצוין Nourishing Traditions (1) מזכירה לנו שכשמכינים דגנים בדרך המסורתית נעלמות רוב האי-סביליות.

לחם שהותפח בשיטה המסורתית הוא קל יותר לעיכול בזכות התפיחה הארוכה, למשך 24 שעות לפחות. בזמן הזה, חיידקים טבעיים הנמצאים בחיטה (לקטובצילוס ואחרים) "מעכלים" את הדגנים והופכים את הפחמימה לסוכרים פשוטים וכן מפרקים את החלבונים של החיטה (גלוטן, גליאדין...) לחומצות אמינו פשוטות יותר, פעולת המאפשרות עיכול קל יותר של הלחם. זה די דומה למה שקורה עם הכנת יוגורט או גבינות בתהליכים מסורתיים.

מחקר איטלקי קטן, משנת 2010 שפורסם ב Clinical Gastroenterology and Hepatology מצא שקבוצת חולי צליאק שהיו מאוזנים במשך 5 שנים ללא גלוטן, לא הידרדרו כלל ולא היו להם כל סימפטומים של מערכת העיכול בתקופה שאכלו לחם שהוכן בשיטות מסורתיות (8 יח' גלוטן), על ידי החמצת הדגנים במשך 36 שעות (3,4). במחקר עצמו תוכלו למצוא פרטים על איך הכינו את אותו הלחם וכן כיצד להכין בצק מחמצת למאפים מתוקים. להמשך המחקר, בקבוצת הביקורת שאכלה לחם רגיל (2480 יח' גלוטן) חלק מהמשתתפים נאלצו להפסיק את הניסוי בגין הדרדרות במחלה והשאר המשיכו אך הופיעו להם סימפטומים והחמרה של מחלת הצליאק.

המחקר מחזק את החוויה עליה מספרים בעלי מאפיות המייצרים לחם בשיטות מסורתיות(5). הם מדווחים על עליה בדרישה ללחם המיוחד שלהם וגם שרבים מלקוחותיהם הם כאלה שנמנעו מגלוטן לפני כן ויכולים בהחלט לאכול את הלחם שמאפיה זו אופה.

כפי שהחיידיקים (לקטובצילוס ואחרים) מעכלים את הגלוטן והופכים את הלחם לקל יותר לעיכול, באותו אופן אנחנו יכולים לראות שהתסיסה החיידיקית עוזרת בעיכול של מזונות אחרים:

1. מפרקת את חלב הסוכר, הלקטוז, בתהליך יצירת היוגורט.
2. מפרקת את החומרים המזיקים שבסויה וכן את החיטה והגלוטן שמוסיפים לסויה, בתהליך התסיסה בו נוצר רוטב הסויה הידוע.
3. מייצרת ירקות כבושים שונים העשירים בחיידיקים טובים, מזונות המקלים על פירוק הסיבים, החלבונים ושאר מרכיבי הארוחה.

נוכל להינות מהפעולות האלו של החיידיקים בירקות הכבושים רק אם נאכל מוצרים ביתיים (בשימורים אין חיידיקים טובים כי הירקות מפוסטרים לצורך שימור, ואז החיידיקים מתים). באותו אופן יוגורט שתכינו בבית דל יותר בלקטוז והרבה יותר עשיר בחיידיקים פרוביוטיים מאשר זה שניקנה בסופר.

למרות שהמחקר האיטלקי היה בהיקף קטן, נראה לי שיש כאן בשורה. עיבוד דגנים בשיטות מסורתיות, מה שקרוי לחם מחמצת, עשוי להיות הלחם הבא שלך.

בברכת בריאות שלמה,

*אביבה אברון*

#### מקורות

1. <http://www.bookdepository.com/Nourishing-Traditions-Mary-Enig-Sally-Fallon/9780967089737>

2.

[/https://books.google.co.il/books?id=s35WFE4hxmQC&pg=PT26&lpg=PT26&dq=lactic+fermentation+soy+sauce++and+gluten+study&source=bl&ots=oRhSTN7-5E&sig=wb4ybdmm1Tt0uLAoJgtQtND6Ni8&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiBkev88anK](https://books.google.co.il/books?id=s35WFE4hxmQC&pg=PT26&lpg=PT26&dq=lactic+fermentation+soy+sauce++and+gluten+study&source=bl&ots=oRhSTN7-5E&sig=wb4ybdmm1Tt0uLAoJgtQtND6Ni8&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiBkev88anK)

© כל הזכויות שמורות לאביבה אברון GapsIsrael

050-3113396 אביבה אברון • <http://www.gapsisrael.co.il> • [gapsisrael@gmail.com](mailto:gapsisrael@gmail.com)

AhWCSA8KHT42CTcQ6AEIGjAA#v=onepage&q=lactic%20fermentation%20soy%20sa  
uce%20%20and%20gluten%20study&f=false

3. [http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(10\)00987-0/abstract](http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(10)00987-0/abstract)

4/ [http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(10\)00987-0/pdf](http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(10)00987-0/pdf)

5. <http://www.cbc.ca/news/health/sourdough-breadmaking-cuts-gluten-content-in-baked-goods-1.2420209>

© גאפס ישראל שמוחת לאיבה אברון

050-3113396 אביבה אברון • <http://www.gapsisrael.co.il> • [gapsisrael@gmail.com](mailto:gapsisrael@gmail.com)