

בעיות קשב וריכוז - מגפת המאה ה 21

אחד מכל שבעה ילדים סובל מהבעיה הזו. יכול להיות שהכל מתחיל בתזונה?
מאת: טלי אנגור



קשה להתעלם מהנתונים המדאיגים המספקים מידע אודות האפידמיה המודרנית המכונה "בעיית קשב וריכוז".
שנת 2005 אובחנו כסובלים מהפרעה זו 6.8% מהילדים בישראל.
שנת 2014 שיעור המאובחנים עלה ל-14.4% – כלומר, 1 מתוך כל 7 ילדים.
כשבוחנים את הסיבות לעליה דרמטית זו, חשוב לציין כי מעבר להסבר הגנטי קיימות סיבות סביבתיות העלולות לגרום או להחמיר בעיות קשב וריכוז :

צבע מאכל אדום – נאסר לשימור בארה"ב. צילום PEXELS :

תוספי מזון המשפיעים לרעה על יכולת הקשב והריכוז
נתרן בנזואט (E111) חומר משמר העלול לגרום להיפראקטיביות ומצוי במשקאות קלים, בסלטים מוכנים ובתרכיזים ממותקים.
טרטרזין (E102) צבע מאכל סינטטי בצבע כתום צהוב המצוי במשקאות, תרכיזים ממותקים, שקדי מרק ועוד. חומר זה עלול לגרום לשינוי התנהגותי המתבטא בחוסר שקט ולבעיות שינה.
אזורובין – E122 צבע מאכל סינתטי אדום המשמש לצביעת סוכרים וממתקים העוברים תהליך חימום.
קוצ'יניל אדום – E124 צבע מאכל אדום אשר נאסר לשימוש בארצות הברית ונורבגיה ומשמש בעיקר בפירות משומרים, סוכריות גלי ובנקניקים.

סוכר לבן ופחמימות פשוטות

צריכת יתר של סוכרים ופחמימות פשוטות גורמת לעליה מהירה ולאחר מכן לירידה מהירה של אינסולין. כתוצאה מכך, חלים שינויים חדים רמות אדרנלין וסרוטונין המובילות לתסמיני התנהגות כעצבנות, היפראקטיביות וחוסר ריכוז



חוסר יכולת מטבולית לפרק חלבונים

עלולה להיגרם בעיה מטבולית המתבטאת בחוסר יכולת אנזימתית לפרק חלבונים באופן יעיל כגלוטן, קזאין או כל חלבון אחר. כפועל מכך נוצרים פפטידים עם שייר אופייטי הנקראים גלוטאומורפינים (כשמדובר בגלוטן) וקזומורפינים (כשמדובר בקזאין) או פרוטאומורפינים (ביחס לכל חלבון אחר). פפטידים אלו עוברים בקלות את מחסום דם מח ומתקשרים לרצפטורים אופייטים ומשפיעים באופן שלילי על הקשב והריכוז.

שגשוג יתר של פטריות מזיקות במערכת העיכול

שגשוג יתר של פטריות מזיקות במערכת העיכול לרבות קנדידה אלביקנס גורם ליצירת רעלים הפוגעים במערכת העצבים ולתסמינים כהיפראקטיביות, הפרעות קשב וריכוז והתקפי זעם.

עובש רעיל

חשיפה ממושכת לפטריות עובש הנפוצות בבתים כפטריות אלטרנריה וקלדוספוריום גורמת לנזק המתבטא באובדן זיכרון קצר טווח, פגיעה בריכוז ופגיעה בקורדינציה.

מחסור במינרלים

מחסור בברזל: גורם לאנמיה מיקרוציטית המתבטאת בתחושת עצבנות, דיכאון וקשיי ריכוז.
מחסור במגנזיום: רמות נמוכות של מגנזיום גורמת להפרעת קשב וריכוז, היפראקטיביות ועצבנות.

מחסור באבץ: אבץ משמש כקופקטור בסנתזה של נוירורנסמיטורים כאדרנלין ודופמין האחראים לקשב ולריכוז ולסינתזה של סרוטונין האחראי לרגיעה. מחסור במינרל זה עלול לגרום לתסמיני היפראקטיביות, לבעיות זיכרון ולבעיות קשב וריכוז.

מחסור בסלניום: סלניום מסייע לגוף לייצר את הגלוטתיון שהינו המערכת האחראית לטיהור רעלים ולמניעת חמצון. סלניום מסייע בייצור חומצות שומן חיוניות המשפיעות באופן חיובי על שיפור הקשב הזיכרון והריכוז.

מחסור בוויטמינים:

מתיל קובלאמין משמש כקו פקטור בתהליך יצירת המתיונין, חומצת אמינו החשובה ליצירת אדרנלין שהינו נוירורנסמיטור החשוב לקשב וריכוז.

מחסור בפירידוקסל-5-פוספאט – חיוני להמרת טריפטופאן לסרוטונין מכאן כי מחסור בפירידוקסל-5-פוספאט עלול לגרום להיפראקטיביות, הפרעות קשב, ריכוז ונדודי שינה.

מחסור בחומצות שומן אומגה 3 הינו בעל השפעה ישירה על העברה תקינה של נוירורנסמיטורים האחראים לריכוז ומיקוד כנוראדרנלין ודופמין.

פעילות גופנית – מחסור בפעילות גופנית פוגע באופן משמעותי ביכולות הקשב והריכוז ולירידה ברמתם של 2 גורמים חשובים: הורמון גדילה 1 igf1 insulin – like growth factor הגורם להפחתת יצור החלבון BDNF (brain derived neurotropic factor). פעילות גופנית משפרת את זרימת הדם, מעלה את רמת הדופמין החיוני לריכוז ומעלה את רמות הסרוטונין החיוני להרגעה. ככל שרמת הכושר הגופני עולה, משתפרת תחושת הערנות, הקשב, המוטיבציה וקצב הלמידה. פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא מסייעת לנפש בריאה בגוף בריא.

דיסביוזיס

חיידקים פתוגניים המפרישים רעלנים כ Hydroxyphenylacetic acid, cresol 4-המעכבים את פעולת האנזים דופמין בטא הידרוקסילאז באופן המשבש את המטבוליזם של דופמין לנוראדרנלין.

בעיות בעיבוד החושי (SPD) Sensory Processing Disorder

ילדים עם בעיות בעיבוד החושי מסוג תגובתיות יתר או תת תגובתיות חושית עלולים לסבול מטווח ריכוז קצר אפילו בפעילויות המסבות להם הנאה. על כן חשוב לבצע אבחנה מبدלת בין ילדים בעלי ADHD לילדים בעלי SPD שכן אופן הטיפול בבעיות אילו שונה.

לסיכום, יש לבדוק קיומם של חוסרים תזונתיים, בעיות מטבוליות בפירוק אנזימתי ובעיות במערכת העיכול באמצעות בדיקות מעבדה מקיפות במטרה לאתר גורמים סביבתיים המשפיעים לרעה על הקשב והריכוז, הזיכרון וההיפראקטיביות.

הבהרה משפטית – האמור מיועד להרחבת הידע האישי וההבנה הכללית בלבד. אין לראות במופיע לעיל תחליף לייעוץ רפואי ו/או לטיפול תרופתי ו/או לטיפול המבוצע על ידי מטפל ו/או רופא ו/או להוות בכל דרך או אופן המלצה לצורך טיפול פרטני.