

הי,

ברוכים הבאים לחמישה צעדים להבנת אכילת יתר ולשינוי הרגלים.
אם אתם חווים אכילה עם תחושת אובדן שליטה, החוברת מציעה נקודת פתיחה להתבוננות ולתרגול. אכילת יתר ובולמוסי אכילה אינם בהכרח אותו דבר, ואבחון דורש הערכה מקצועית.
אין כאן הבטחה להחלמה או לשינוי קבוע.

התרגילים עוסקים בניטור, באכילה סדירה ובהתמודדות עם רגשות ודימוי גוף. הם עשויים לתמוך בתהליך אישי, אך אינם תחליף לטיפול. קצב השינוי וההתאמה של כל תרגיל משתנים מאדם לאדם.

החוברת היא מידע כללי, ואינה אבחון, טיפול רפואי או תפריט אישי. בבולמוסים חוזרים, הקאות יזומות, הגבלה משמעותית או מצוקה, פנו להערכה אצל רופא וצוות המתמחה בהפרעות אכילה.

דפי העבודה נועדו להתנסות גמישה, ללא שיפוט או ציון. אם התרגול מגביר חרדה, עיסוק באוכל או הגבלה, עצרו והתייעצו עם איש מקצוע.

לשאלות ולפנייה לקליניקה: Ofri_yalin@hotmail.com

אז בואו נתחיל!

למאזיני הפודקאסט: הזמנה אישית לשיחת היכרות ללא עלות מחכה בעמוד האחרון.

קשיים סביב אוכל ודימוי גוף עשויים להשפיע על הבריאות, על מצב הרוח ועל חיי היום יום. אין צורך להמתין להחמרה כדי לבקש עזרה.
הגישה שלי משלבת גוף ונפש וליווי תזונתי אישי, מתוך הקשבה, חמלה והבנת הקשר בין אוכל, זהות ודימוי עצמי.
המטרה היא לבנות תהליך שמתאים לצרכים ולשגרה שלכם, ולהנגיש מידע על תזונה והפרעות אכילה.

למידע נוסף וליצירת קשר עם הקליניקה:

www.ofriyalin.com

ofriyalin.nutritionist



קצת עלי

ד"ר עפרי ילין, דיאטנית קלינית, עוסקת בהפרעות אכילה ובתזונת ספורט.
בעלת תואר ראשון בתזונה קלינית מהאוניברסיטה העברית, תואר שני במנהל שירותי בריאות מבן גוריון ודוקטורט באפידמיולוגיה מאוניברסיטת תל אביב.
משנת 2026 פוסט דוקטורנטית במרכז הישראלי להתמכרויות ובריאות הנפש באוניברסיטה העברית. חוקרת התמכרויות והפרעות אכילה.

עפרי ילין

מה גורם לאכילת יתר?

כדי להבין אכילה עם תחושת אובדן שליטה, כדאי להתבונן במה שקדם לה. הגורמים יכולים להיות תזונתיים, רגשיים וסביבתיים, והם משתנים בין אנשים. בעמודים הבאים נתייחס לשלושה גורמים אפשריים, שאינם רשימה מלאה. הבנת הדפוס האישי עשויה לעזור לבחור במה להתמקד, לעיתים בעזרת איש מקצוע.

סיבה 1 לאכילת יתר: דיאטה נוקשה

האם יש לכם רשימת כללי מזון שאתם מנסים לעקוב אחריה? כמו למשל:

- "אני מנסה להימנע מפחמימות"
- "אני אוכלת רק בין השעות "13-18"
- "אני מרשה לעצמי רק 1200 קלוריות, גם שוקולד אסור לי"
- "אני חייבת לקזז מחר כי אכלתי המון בלילה"

הגבלה תזונתית וכללי אכילה נוקשים עשויים לתרום למעגל הבולמוסים. כללים כאלה קובעים מה, מתי וכמה מותר לאכול, ולעיתים מקשים להגיב לצורכי הגוף. כדאי לבחון אותם עם דיאטנית, בלי לשנות הנחיות רפואיות באופן עצמאי.

הקשר אינו זהה אצל כולם; אין כאן אומדן סיכון אישי.

הגבלה נוקשה עשויה להשפיע בשתי דרכים:
אכילה לא מספקת עלולה להגביר רעב ועיסוק במזון. לצד זאת, כללים נוקשים עלולים לעורר אשמה כשחורגים מהם, ומחשבה של "הכול או כלום" עשויה להקשות לחזור לאכילה סדירה. חריגה מכלל אינה כישלון אישי, ואין צורך לפצות עליה בצום או בדילוג על הארוחה הבאה.

סיבה 2 לאכילת יתר: מצב רוח ירוד

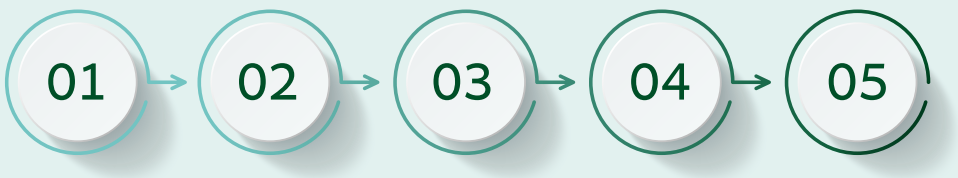
מתח, בדידות, עצב או תסכול עשויים להשפיע על האכילה. עבור חלק מהאנשים האוכל מספק נחמה או הקלה זמנית. זו תגובה שאפשר להבין, ואין בה עדות לחולשה או לכישלון.
לעיתים לאחר אכילה עם אובדן שליטה מתעוררים אשמה או קושי נוסף. כדאי לזהות בעדינות מה הרגשתם ומה הייתם צריכים באותו רגע, ולבנות דרכי תמיכה נוספות. לא כל בולמוס נובע ממצב רוח ירוד.

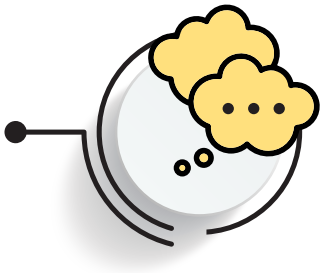
סיבה 3 לאכילת יתר: הערכת יתר של הגוף

האם המספר על המשקל או המראה משפיעים מאוד על האופן שבו אתם מעריכים את עצמכם? עיסוק רב במשקל ובצורת הגוף עשוי להשתלב עם כללי אכילה נוקשים ועם מצוקה. אפשר לעבוד על הרחבת מקורות הערך העצמי ועל יחס מיטיב לגוף. זהו תחום אפשרי בתהליך, והחשיבות שלו משתנה מאדם לאדם.

בואו נצא לדרך חמשת השלבים

חמשת השלבים מציעים מסגרת לתרגול ולהתבוננות. אפשר להתחיל לפי הסדר המוצע, ולהתאים את הקצב והתרגילים לצרכים שלכם עם איש מקצוע. אין סדר אחד שמבטיח תוצאה.





שלב ראשון: להבין את עצמכם

השלב הראשון הוא להתבונן בסקרנות בהרגלי האכילה. ניטור עצמי הוא כלי שיכול לסייע לזהות קשרים בין אוכל, רגשות ומצבים בחיים.
אפשר לתעד סמוך לארוחה מה אכלתם, היכן הייתם ומה הרגשתם. המטרה היא להבין דפוסים, ולא לספור קלוריות, להציב מגבלות או לתת לעצמכם ציון.
ייתכן שתזהו קשר בין דילוג על ארוחה לרעב חזק בהמשך, או בין מתח לבין תחושת אובדן שליטה. אלו רמזים לבדיקה, ולא הוכחה לסיבה יחידה.
בחרו רמת פירוט שנוחה לכם. אם התיעוד מעורר חרדה, ביקורת עצמית או הגבלה של האכילה, עצרו ופנו להתייעצות. אפשר להתאים את התרגיל בליווי מקצועי.

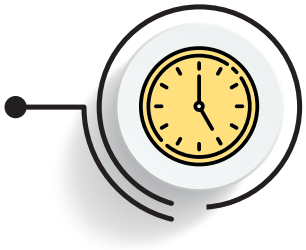
בדף הניטור שבעמוד הבא אפשר לרשום:
1. זמן: מתי אכלתם או שתיתם.
2. אוכל ושתייה: תיאור כללי, ללא ספירת קלוריות.
3. מקום: היכן הייתם בזמן האכילה.
4. אכילה מוגזמת: האם חשתם אובדן שליטה או אי נוחות.
5. דרגת רעב: לפני האכילה, מ-0 (רעב חזק) עד 10 (מלאות רבה).
6. מחשבות ורגשות: מה הרגשתם לפני, בזמן ואחרי האכילה.



דף ניטור יומי:

יום:____ תאריך: _____

שעה	אוכל/שתייה	מקום	אכילה מוגזמת?	דרגת רעב	מחשבות, רגשות, התנהגות



שלב שני: זמן להסדיר אכילה

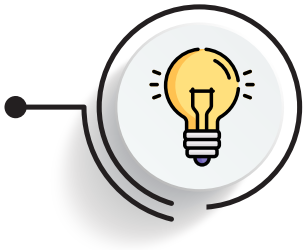
עכשיו בונים שגרה תומכת.
אכילה לא סדירה או לא מספקת עשויה לתרום לרעב חזק ולאכילה עם אובדן שליטה. תכנון ארוחות עיקריות וארוחות ביניים יכול לעזור ליצור רצף אכילה לאורך היום.
מספר הארוחות, התזמון והכמויות צריכים להתאים לצרכים שלכם. דיאטנית יכולה לעזור לבנות תכנון אישי, במיוחד כשאותות הרעב והשובע אינם ברורים.

למה לנסות אכילה סדירה?
1. רצף של ארוחות עשוי לצמצם רעב חזק שנוצר לאחר צום או דילוג על ארוחות, ולתמוך בהתמודדות עם בולמוסים.
2. אכילה מספקת לאורך היום עשויה לתמוך באנרגיה ובריכוז. אין בכך הבטחה למניעת עייפות או בולמוסים, ויש לברר תסמינים מתמשכים עם רופא.

נסו לתכנן מראש זמני אכילה שמתאימים לשגרה, ולהימנע מפערים ממושכים. השאירו מקום לגמישות ולשינויים. לאחר בולמוס אין צורך לפצות בצום; חזרו לתכנון האישי בעזרת הצוות המטפל.

זו דוגמה לרעיונות בלבד, ולא תפריט אישי.
התאימו כמויות, מזונות ושעות לצרכים שלכם.
אפשר לשנות ולגוון בהתאם להנחיה מקצועית.

בוקר: דגני בוקר עם חלב או חלופה מתאימה.
ביניים: פרי עם חמאת בוטנים, אם מתאים לכם.
צהריים: דגן, מקור חלבון וירקות.
ביניים: יוגורט או חלופה, לצד אגוזים לפי הצורך.
ערב: פשטידה, לחם וירקות, למשל.



שלב שלישי: מוצאים פתרון טוב יותר לבעיות

האם אתם מזהים קשר בין יום עמוס, שעמום או מצב רוח לבין האכילה? לעיתים אוכל הוא דרך זמינה למצוא הקלה. אין צורך לשפוט את עצמכם על כך.
אפשר לבחון אילו צרכים נשארו ללא מענה ואילו דרכי תמיכה נוספות עשויות לעזור. פתרון בעיות הוא כלי אחד מתוך כמה, ואינו מתאים לכל מצב. כשקיים רעב, חשוב לתת לו מענה באמצעות אכילה.

פתרון בעיות הוא כלי המשולב בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. הוא עשוי לעזור לזהות קושי, להציע אפשרויות פעולה ולבחון מה מתאים. הוא אינו תחליף לאכילה מספקת או לטיפול רגשי לפי הצורך.

ישנם כמה צעדים פשוטים לפתרון בעיות יעיל, בעמוד הבא נעבור עליהם באמצעות תרחיש שיכול להיות שכיח.



מודל פתרון בעיות:

1. זהו את הבעיה

נסו לזהות מה קדם לאכילה: רעב, שעמום, מתח, ריב או קושי אחר. אכילה עם אובדן שליטה היא קושי שראוי להתייחס אליו בפני עצמו, ואין לה בהכרח גורם יחיד. אם הייתם רעבים, הצעד המתאים הוא לאכול.

2. חשבו על כמה שיותר פתרונות לבעיה

נניח שזיהיתם את הבעיה הבסיסית, **עליכם לחשוב באופן יצירתי ולמצוא כמה שיותר פתרונות לבעיה הזו,** אל תגבילו את עצמיכם, חלק מהפתרונות יכולים להיות מוזרים ועדיין תכניסו אותם לרשימה. נניח שהבעיה הייתה שעמום, הפתרונות יכולים להיות צפייה בטלוויזיה, להתקשר לחבר, יציאה להליכה, ניקיון הבית.

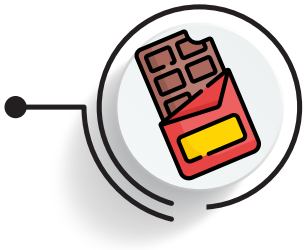
3. תחשבו על ההשלכות

לכל אפשרות עשויה להיות השפעה אחרת. צפייה בטלוויזיה יכולה להרגיע אדם אחד ולהגביר שעמום אצל אחר; שיחה עם חבר עשויה להציע תמיכה. בחנו מה עשוי להתאים לכם ומה נגיש כרגע, בלי לצפות לפתרון מושלם.

4. בחרו אחד

בחרו אפשרות אחת שנראית מועילה ובטוחה ונסו אותה. לאחר מכן בדקו מה עזר ומה כדאי לשנות. הדחף עשוי להשתנות בעוצמה ובמשך, ואין הבטחה שייעלם מיד. אם הוא נמשך או חוזר לעיתים קרובות, פנו לתמיכה מקצועית. פעילות חלופית אינה תחליף לארוחה ואינה דרך לדחות אכילה כשאתם רעבים.

פתרון בעיות עשוי לסייע גם בקשיים אחרים בחיי היום יום. התרגול יכול להקל על בחירת פעולה מתאימה, אך לא תמיד יש פתרון זמין. גם בקשת עזרה, מנוחה או שיחה עם אדם קרוב הן אפשרויות ראויות. אין צורך להצליח בכל ניסיון.



שלב רביעי: נלחמים בחרדות ממזון

האם יש מזונות שאתם נמנעים מהם מתוך פחד או כללים נוקשים? כללי אכילה כאלה עשויים להגביר מצוקה ולהשתלב במעגל הבולמוסים. אפשר לבדוק אותם בהדרגה, בליווי שמתאים לכם.

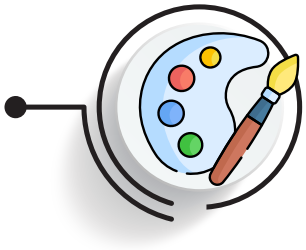
תחשבו על האירוע הבא:
שוקולד הוא המזון האסור שלכם > יש לכם שורת שוקולד קטנה > היא כל כך טעימה, אתם חוזרים לקחת רק עוד קצת > אתם מרגישים שאכלתם יותר מידי ומרגישים אשמים שנרגעתם באמצעות מזון > אתם אומרים לעצמיכם: "כבר עברתי על חוקי הדיאטה, אז מה זה כבר משנה. היום הזה כבר נהרס, אני אוכל עוד כי אתחיל שוב מחדש מחר" > **אתם אוכלים יותר ממה שרציתם או תכננתם.**

חשוב לזכור:
מזון בודד או ארוחה אחת אינם מדד לבריאות או לערך שלכם. המשקל מושפע מגורמים רבים ומשתנה גם בטווח הקצר. אין צורך לפצות על אכילה. כשיש פחד משמעותי ממזון, כדאי לתכנן התנסות הדרגתית עם דיאטנית המתמחה בהפרעות אכילה.

הטבלה היא דוגמה בלבד; דרגת הפחד היא אישית ואינה דירוג בריאותי.
אם מתאים לכם, הכינו רשימה אישית בליווי מקצועי.

הכי פחות מפחידים	פחד בינוני	פחד גדול
דגני בוקר בננה אורז לבן לחם לבן בוטנים	פסטה גבינה צהובה שמנת עוף מוקפץ חמאת בוטנים	שוקולד המבורגר עוגה עוגיה פיצה צ'יפס

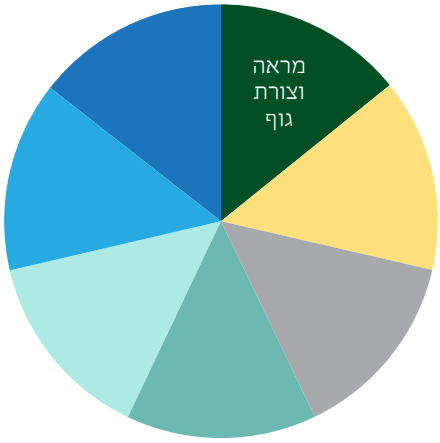
אם הומלץ לכם לתרגל חשיפה למזון, בחרו עם הדיאטנית מזון שמעורר חשש מתון והתקדמו בקצב שמתאים לכם. התרגול נועד לבדוק מחשבות ורגשות, ואינו מבטיח שהפחד או הבולמוסים ייעלמו.
אין להחזיר מזון שהוגבל עקב אלרגיה, צליאק או סיבה רפואית ללא הנחיה מתאימה. אם התרגיל מגביר מצוקה, עצרו והתייעצו. הכמות והרכב הארוחה צריכים להתאים לצרכים התזונתיים שלכם.



שלב חמישי: מצאו תחום עניין חדש

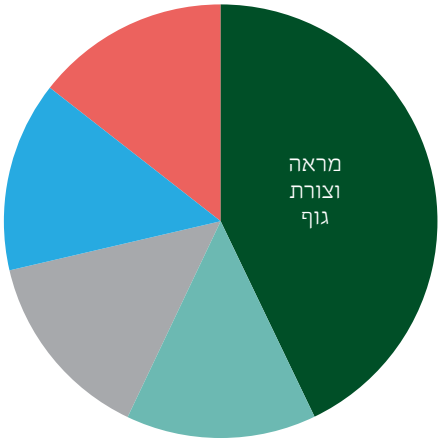
בשלב החמישי נתבונן במקורות הערך העצמי. עד כמה המראה והמשקל משפיעים על האופן שבו אתם מעריכים את עצמכם?
התרשימים מציגים דוגמאות לחלוקה של תחומי חיים. הם כלי לשיחה ולהתבוננות, ואינם מבחן אבחוני או חלוקה שחייבים להתאים אליה.

אדם א'- הערכה תקינה



- מראה וצורת גוף
- ספורט
- משפחה
- לימודים
- קריאת ספרים
- חברים
- מוסיקה

אדם ב'- הערכת יתר



- מראה וצורת גוף
- חברים
- משפחה
- לימודים
- אחר

בדוגמה של אדם ב' ניתן משקל רב יותר למראה ולצורת הגוף, לצד תחומי חיים אחרים. עיסוק כזה עשוי להתלוות למצוקה ולכללי אכילה נוקשים. אפשר לעבוד על הרחבת תחומי עניין וקשרים, תוך התייחסות לקושי בדימוי הגוף.

אפשר לטפח מקורות נוספים לערך עצמי, בלי לדרוש מעצמכם להפסיק להתעניין במראה. קשרים, יצירה, למידה ופעילויות בעלות משמעות עשויים להרחיב את תחושת הזהות. בחרו פעילות אחת או שתיים ונסו לשלב אותן בקצב נוח. זהו תרגול מתמשך, ולא משימה שיש בה הצלחה או כישלון.

הזמנה אישית למאזיני הפודקאסט

15 דקות היכרות ללא עלות

נבדוק יחד אם ליווי תזונתי אישי עם ד"ר עפרי ילין מתאים לכם.

לתיאום השיחה: 054-222-4466

ההטבה לפונים בתוך 30 יום מפרסום הפרק.
בעת הפנייה ציינו שהגעתם מהפודקאסט ואת תאריך פרסום הפרק.

www.ofriyalin.com | Ofri_yalin@hotmail.com

שיחת ההיכרות אינה אבחון או טיפול. החוברת אינה תחליף להערכה ולטיפול מקצועי.
הקליניקה: סוקולוב 34, רמת השרון, קומה 4. במצב רפואי דחוף פנו לשירותי רפואה דחופה.

Become Your Better Self

