

תמיכה בטיפולי IVF
בשיטת מימה

תפריט בשרי לטיפולי IVF

נכתב ע"י מירי אבקסיס



השבוע הראשון של המחזור

שבוע הווסת (ימים 1-5 למחזור): ניקוי עדין,
הפחתת דלקת, תמיכה בברזל

01

ארוחת בוקר

דייסת שיבולת שועל עם תפוח מגורר, קינמון, טחינה גולמית ודבש

02

ארוחת ביניים

ביצה קשה + 2 אגוזי ברזיל

03

ארוחת צהרים

נתחי הודו בתנור עם בצל, שום ותבלינים חמים
פירה בטטה
סלט תרד, סלק, חמוציות ושמן זית

04

ארוחת ביניים

יוגורט עיזים עם זרעי חמנייה

05

ארוחת ערב

מרק ירקות עם עדשים כתומות
פרוסת לחם כוסמין עם אבוקדו וביצה רכה

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ♦ בחרי מזונות מחממים ומבושלים – כמו מרקים, תבשילים, פירה בטטה, ירקות מאודים, חמין קטניות עדין. קור חיצוני ופנימי יכול להחמיר כאבים.
- ♦ העשירי בברזל מהטבע – עדשים (בעיקר כתומות), סלק, טחינה גולמית, תרד, בשר רזה, ביצים, פטרוזיליה, שזיפים יבשים. שלבי ויטמין C באותה ארוחה (למשל לימון, פלפל אדום) לשיפור הספיגה.
- ♦ העדיפי חלבונים רכים וקלילים לעיכול – דגים רזים, הודו, ביצים, טופו, יוגורט עיזים אל תכבידי על מערכת העיכול.
- ♦ שמרי על שומנים טובים – טחינה, אבוקדו, אגוזי מלך, שמן זית תורמים לאיזון הורמונלי, מרגיעים ומסייעים בשחרור פרוסטגלנדינים (הורמונים שקשורים לצירים ולכאבים).
- ♦ הפחיתי גלוטן תעשייתי, קפאין וסוכר לבן הם מגבירים דלקת, כאבים ושינויים במצב הרוח. עדיף להימנע או לצמצם.
- ♦ שתייה חמימה לאורך היום חליטות מרגיעות כמו קמומיל, שומר, ג'ינג'ר טרי עם לימון, לואיזה. מים פושרים ולא קרים!
- ♦ הקשיבי לרעב ולשובע בזמן הווסת הגוף עסוק בפינוי, ולכן לא תמיד יש תיאבון רגיל. אל תדחפי אוכל אכלי מנות קטנות, לעיתים תכופות אם צריך.
- ♦ שלבי פחמימות מרגיעות ולא קופצות סוכר – בטטה, קינואה, שיבולת שועל, אורז מלא נותנים אנרגיה מתונה ותמיכה עצבית.
- ♦ תמכי במגנזיום ואבץ טבעיים – שיבולת שועל, שקדים, זרעי דלעת, קקאו נא עוזרים להרפיית שרירים, מרגיעים כאבים.
- ♦ אכלי מזונות עם צבעים עמוקים – כמו סלק, דובדבנים, פירות יער, רימונים מחזקים דם, נוגדי חמצון ותומכים בתהליך ההתחדשות.

השבוע השני של המחזור

**שבוע שלב הזקיקים (ימים 6-12):
תמיכה בבשלות הביצית, איזון אסטרוגן**

01

ארוחת בוקר

לחם שיפון עם טחינה, ביצה קשה וירקות חתוכים
תה לואיזה

02

ארוחת ביניים

פרי עונתי + שקדים קלויים

03

ארוחת צהרים

קציצות עגל עם בצל ושמיר
אורז מלא עם עשבי תיבול
סלט ירוק עם שומשום ולימון

04

ארוחת ביניים

שייק ירוק עדין (אגס, מלפפון, נענע, מעט ג'ינג'ר, מים)

05

ארוחת ערב

מרק עוף עם ירקות שורש
קוסקוס מלא עם ירקות מאודים

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ חזקי את האסטרופן בצורה טבעית ועדינה – דרך מזונות המכילים פיטואסטרונים: זרעי פשתן טחונים (כף ביום), טופו אורגני, אדממה, שומר, פולי סויה.
- ◆ שלבי ירקות ירוקים טריים ומבושלים – פטרוזיליה, תרד, מנגולד, רוקט, כוסברה, ברוקולי מחזקים את הדם, עשירים בברזל, חומצה פולית, כלורופיל ונוגדי חמצון.
- ◆ אכלי חלבון איכותי בכל ארוחה עיקרית – עוף אורגני, הודו, ביצים, קטניות מבושלות, דגים שומניים לבניית זקיקים תקינים ורירית רחם יציבה.
- ◆ תמכי בכבד – הכבד מנקה את עודפי ההורמונים מהגוף ומאזן את האסטרופן – עזרי לו דרך מזונות כמו סלק, ארטישוק, לימון, נבטים, שום, בצל.
- ◆ שמרי על שומנים טובים ונקיים – אבוקדו, שמן זית, אגוזים, חמאת שקדים, טחינה חיוניים לייצור ההורמונים בריא ולשגשוג זקיקים.
- ◆ הוסיפי דגנים מלאים קלים לעיכול – כמו קינואה, אורז מלא, שיבולת שועל, קוסקוס מלא – תומכים בבניית אנרגיה, איזון סוכר וחיזוק רירית הרחם.
- ◆ המעיטי במזונות תעשייתיים ובסוכר מעובד – הם מעמיסים על הכבד ועל מערכת ההורמונים ופוגעים באיזון ההדרגתי שנבנה בגוף.
- ◆ שלבי ויטמינים ומינרלים חשובים – ויטמין E (אגוזים, גרעינים), אבץ (גרעיני דלעת, עוף, שיבולת שועל), חומצה פולית (ברוקולי, עלים ירוקים) כולם חיוניים להתפתחות הזקיקים.
- ◆ העדיפי מזונות טריים וצבעוניים – ככל שיותר טבעי, חי וצבעוני כך טוב יותר לבניית הרקמות החדשות.
- ◆ שתיית מים וחליטות מרעננות – מים עם לימון, חליטת לואיזה.

השבוע השלישי של המחזור

שבוע הביוץ (ימים 13-15):
תמיכה בביוץ ואנרגיה

01

ארוחת בוקר

בננה מעוכה + ביצה + 2 כפות שיבולת שועל לטגן מעט על מחבת
להגיש עם טחינה או חמאת שקדים + פירות

02

ארוחת ביניים

יוגורט עזים עם אגוזים ופירות יער

03

ארוחת צהרים

תבשיל בקר עם סלק, בצל וכורכום
אורז אדום או קינואה
סלט עלים עם גרעיני חמנייה

04

ארוחת ביניים

ביצה קשה + מקלות ירקות

05

ארוחת ערב

טורטייה כוסמין עם אבוקדו, ירקות קלויים וחביתה
חליטה מרגיעה

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ הגבירי צריכת נוגדי חמצון – כדי להגן על הביצית ולאזן את ההשפעה של שינויים הורמונליים. מזונות מומלצים: פירות יער, סלק, רימונים, תרד, תותים, נבטים, קקאו נא, כורכום.
- ◆ שלבי חלבון איכותי בכל ארוחה עיקרית – עוף אורגני, הודו, ביצים, דגים שומניים (סלמון, טונה בהירה), טופו או קטניות – חיוניים לאנרגיה, יציבות הורמונלית ושמירה על הרירית.
- ◆ שלבי מזונות מחזקים רירית הרחם – קינואה, שיבולת שועל, בטטה, גרעיני חמנייה, שומשום, טחינה, אגוזי מלך עשירים בשומנים טובים, ויטמין E, ומעודדי קליטה.
- ◆ הוסיפי מזונות עשירים באבץ ו-ויטמין C – ברוקולי, פלפל אדום, פטרוזיליה, גרעיני דלעת, פירות הדר – מסייעים להפרשת הורמוני ביוץ LH ו-FSH ולחיזוק מערכת החיסון.
- ◆ הקפידי על שומנים טובים – אבוקדו, שמן זית, טחינה, אגוזים תורמים לאיזון הורמונלי ולבריאות התאים.
- ◆ תמכי ביצירת ריר צוואר הרחם – שתייה מרובה של מים (לפחות 2 ליטר ביום), מרקים צלולים, ירקות טריים, פירות עם תכולת מים גבוהה (מלון, אגס, מלפפון).
- ◆ שמרי על יציבות סוכר בדם – בחרי פחמימות מורכבות, כמו אורז מלא, קינואה, בטטה בשילוב שומן טוב או חלבון בכל ארוחה.
- ◆ שלבי L-Arginine טבעי – חומצה אמינית שמשפרת זרימת דם לאגן: מצויה בטחינה, גרעיני דלעת, אגוזים, דגים, קטניות.
- ◆ המעיטי בקפאין, סוכר ומלח – עומס יתר על הגוף יכול לפגוע באיכות הרירית ובתחושת החיוניות.

השבוע הרביעי של המחזור

**שבוע ההשרשה (ימים 16-28): תמיכה
בפרוגסטרון, שמירה על איזון, הימנעות
ממזונות מזיקים**

01

ארוחת בוקר

יוגורט עיזים עם זרעי חמנייה, פירות יער ודבש טבעי
תה קמומיל או מליסה

02

ארוחת ביניים

פרוסת לחם כוסמין עם אבוקדו וביצה רכה

03

ארוחת צהרים

שוקי עוף או נתח פרגית בתנור עם בטטה ועשבי תיבול
קינואה עם שום ובצל
סלט חסה, גזר מגורר, פטרוזיליה, לימון ושמן זית

04

ארוחת ביניים

תמרים עם טחינה גולמית ואגוזי מלך

05

ארוחת ערב

מרק ירקות כתום עם קטניות
פרוסת לחם שיפון עם גבינת עיזים ופלפל קלוי

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

♦ חזקי את ייצור הפרוגסטרון באופן טבעי – דרך מזונות כמו בטטה, ביצים, דג סלמון, גרעיני חמנייה, אבוקדו, אגוזי מלך שומנים חיוניים שמאזנים הורמונלית.

♦ שלבי מזונות שתומכים ברירית הרחם – שיבולת שועל, קינואה, קטניות רכות, ירקות שורש (גזר, דלורית, סלק), עלים ירוקים – בונים את הקרקע לקליטה.

♦ העדיפי ארוחות קלות לעיכול ומבושלות – הגוף צריך רוגע. פחות טרי וקשה, יותר חם, מנחם ומרגיע.

תבשילים, מרקים, ירקות מאודים, קציצות בתנור.

♦ המעיטי או הימנעי לחלוטין מ:

- קפאין – עלול לפגוע בהשתרשות
- סוכר מעובד – פוגע בפרוגסטרון
- מזון תעשייתי או מטוגן – מעמיס על הכבד ועל מערכת העצבים
- אלכוהול – לא מומלץ כלל בשלב זה

♦ שמרי על איזון סוכר לאורך היום – אכלי כל 3-4 שעות, משלבי פחמימה מורכבת עם שומן טוב או חלבון (למשל פרוסת כוסמין עם אבוקדו וביצה).

♦ העדיפי מזונות שמרגיעים את מערכת העצבים

– מגנזיום טבעי: שקדים, בננה, קקאו נא, שיבולת שועל
– חליטות: קמומיל, מליסה, פסיפלורה – בבוקר ובערב

♦ המעיטי באכילת סויה (מוצרי סויה מרוכזים)

– כדי לא להפר את איזון הפרוגסטרון מול האסטרוגן

♦ הוסיפי שומנים טובים בכל יום – טחינה, חמאת שקדים, שמן זית, אגוזים שומרים על ייצור הורמונים תקין ותמיכה רירית

♦ הימנעי מקור, שתייה קרה או מזון מקרר מדי – גם תזונתית וגם אנרגטית עדיף חמים, עוטף, מבושל או בטמפרטורת החדר