

תמיכה בטיפולי IVF
בשיטת מימה

תפריט צמחוני 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

שיבולת שועל עם חלב שקדים, קינמון, תפוח מגורר וקקאו נא
תה קמומיל או שומר (מרגיע את הרחם)

02

ארוחת ביניים

כדורי תמרים עם אגוזי ברזיל וטחינה גולמית

03

ארוחת צהרים

מרק כתום סמך עם עדשים כתומות
קינואה עם שמן זית, פטרוזיליה ונבטי ברוקולי
סלט עלים ירוקים עם לימון ושמן זית

04

ארוחת ביניים

יוגורט כבשים עם פירות יער

05

ארוחת ערב

חביתה עם תרד ובצל סגול
טוסט מחמצת עם אבוקדו

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ העדיפי מזונות מבושלים, רכים וחמים כמו מרקים, תבשילים, דייסות. חום עדין עוזר להרפיית הרחם והקלה על כאבים.
- ◆ שלבי חלבון קל לעיכול בכל ארוחה כמו עדשים כתומות, ביצים, טחינה, יוגורט עיזים, טופו רך, גבינות רכות.
- ◆ העשירי את התפריט במזונות עשירים בברזל כמו עדשים, תרד, סלק, טחינה, אגוזים, ביצים.
- ◆ הוסיפי ויטמין C כדי לשפר את ספיגת הברזל (למשל פלפל אדום, פטרוזיליה, לימון סחוט בסלטים).
- ◆ הקפידו על שתייה חמימה לאורך היום חליטות כמו קמומיל, לואיזה, ג'ינג'ר טרי, תה שומר.
- ◆ המעיטי בקפאין וסוכר לבן הם יכולים להחמיר את הדלקת והכאבים, ולפגוע באיזון הורמונלי.
- ◆ הימנעי ממזון תעשייתי ומעובד כמו חטיפים, מזון קפוא מתועש, או רטבים מוכנים – שעלולים להחמיר עייפות ודלקתיות.
- ◆ השתמשי בשומנים טובים כמו שמן זית, אבוקדו, אגוזים – תורמים לאיזון הורמונלי ולתחושת שובע רכה.
- ◆ העדיפי פחמימות מלאות ומנחמות כמו קינואה, אורז מלא, שיבולת שועל, בטטה, כדי לשמור על רמות סוכר ותחושת רוגע.
- ◆ אכלי בקצב איטי, במנות קטנות, לפי תחושת הרעב הגוף בתהליך ניקוי, ואין צורך להעמיס.

השבוע השני של המחזור

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

01

ארוחת בוקר

טוסט כוסמין עם טחינה, ביצה קשה ועגבנייה
תה לואיזה

02

ארוחת ביניים

אגס עם חופן שקדים

03

ארוחת צהרים

פילה סלמון/פורל בתנור עם תיבול לימוני
אורז מלא עם ירוקים (פטרוזיליה, כוסברה)
סלט ירוק עם גזר, סלק חי, נבטים, גרעיני דלעת

04

ארוחת ביניים

סמודי: חלב שקדים, בננה, קקאו, חמאת שקדים

05

ארוחת ערב

טורטייה כוסמין עם גבינת עיזים, עלי בייבי, אבוקדו

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ תמכי בעלייה טבעית של אסטרוגן – דרך פיטואסטרוגנים עדינים, כמו זרעי פשתן טחונים, טופו/אדממה, שומר.
- ◆ שלבי חלבון איכותי כל יום – דגים שומניים (סלמון, פורל), ביצים, קטניות מבושלות, טחינה, גבינות עיזים.
חלבון איכותי תומך בהתפתחות הזקיקים ובאיזון הורמונלי.
- ◆ העדיפי ירקות ירוקים ועליים – כמו תרד, רוקט, פטרוזיליה, ברוקולי, עלי בייבי – מעשירים בברזל, כלורופיל, חומצה פולית ונוגדי חמצון.
- ◆ שלבי דגנים מלאים – קינואה, אורז מלא, שיבולת שועל – כדי לשמור על איזון סוכר ולתת אנרגיה הדרגתית לגוף.
- ◆ הוסיפי מזונות שמניעים את הכבד – כמו סלק, ארטישוק, לימון סחוט, נבטים – הכבד תומך בסילוק עודפי הורמונים ומקדם איזון.
- ◆ שומנים טובים הכרחיים – אבוקדו, שמן זית, אגוזים, שקדים – תומכים בבריאות הורמונלית ומסייעים לבניית רירית.
- ◆ הקפידי לשתות מים וחליטות מחזקות דם – כמו חליטת שיח אברהם, עלי פטל אדום, מליסה (בהתייעצות אם את בטיפולים רפואיים).
- ◆ שלבי ויטמין E ו-B – מקורות טובים: נבטים, גרעיני חמנייה, אגוזים, ביצים, טופו, שמרי בירה.
- ◆ הימנעי ממזונות שמעכבים את פעולת הכבד – כמו אלכוהול, קפאין מוגזם, מזון מעובד.

השבוע השלישי של המחזור

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

01

ארוחת בוקר

דייסת כוסמת ירוקה/קינואה עם חלב שקדים, דבש טבעי, תותים
תה ירוק (בבוקר בלבד)

02

ארוחת ביניים

ביצה קשה, גזר ומלפפון

03

ארוחת צהרים

בודהה בול: קינואה, חומוס, בטטה, ירקות טריים,
אבוקדו, טחינה ולימון
סלט נבטים ונבטי חמניה

04

ארוחת ביניים

שייק פירות: אננס, נענע, תרד, מים

05

ארוחת ערב

שקשוקה עם גבינה בולגרית 5%
פרוסת לחם שיפון

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ הגבירי צריכת נוגדי חמצון - פירות יער, רימונים, תרד, סלק, גזר, בטטה, תותים, נבטים כדי להגן על הביצית ולשפר את איכותה.
- ◆ שלבי מזונות מחזקים את רירית הרחם - כמו דגנים מלאים (קינואה, אורז מלא), בטטה, שומשום, אגוזים וטחינה גולמית.
- ◆ שלבי חלבונים איכותיים כל יום - דגים שומניים, ביצים, טופו, קטניות תומכים בבנייה תקינה של הרירית ויציבות הורמונלית.
- ◆ שלבי מזונות עשירים באבץ וויטמין C - ברוקולי, פטרוזיליה, גרעיני דלעת, פירות הדר, כדי לתמוך בהפרשת הורמוני ביוץ (FSH ו-LH).
- ◆ הקפידי לשתות הרבה מים - כדי לתמוך ביצירת נוזלי צוואר רחם באיכות טובה (חשוב לתהליך הקליטה וההפריה).
- ◆ שלבי מזונות שמניעים אנרגיה - כמו קינמון, ג'ינג'ר, שורש סלק ממריצים בעדינות ומחזקים זרימת דם לאגן.
- ◆ שמרי על רמות סוכר יציבות - הימנעי מסוכר לבן, ובחרי פחמימות מורכבות עם שומן טוב (למשל בטטה עם טחינה או קינואה עם אבוקדו).
- ◆ הוסיפי מזונות עם L-Arginine טבעי - כמו שומשום, אגוזים, טחינה - חומצה אמינית שתומכת בזרימת דם לאגן ובאיכות הרירית.
- ◆ שלבי שומנים טובים כל יום - אבוקדו, אגוזים, שמן זית חיוניים לאיזון הורמונלי ומבנה התאים.
- ◆ הפחיתי סטרס תזונתי ונפשי - הימנעי מארוחות כבדות או מעובדות, והעדיפי אוכל צבעוני, מרענן ומבושל קל.

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, דבש טבעי ופירות יער
תה קמומיל או מליסה (מרגיע)

02

ארוחת ביניים

פרי עונתי עם חופן פקאנים

03

ארוחת צהרים

פשטידת ירקות עם ביצים וגבינת עיזים
קוסקוס מלא עם חומוס, גזר, קישוא מאודה
סלט עלים, פטרוזיליה, לימון

04

ארוחת ביניים

טוסט כוסמין עם אבוקדו וחומץ תפוחים

05

ארוחת ערב

דג בתנור (בורי או מושט) עם ירקות שורש
אורז מלא עם בצל מטוגן בשמן זית

המלצות נוספות לתזונה לשבוע זה:

- ◆ שלבי מזונות שמעלים פרוגסטרוגן טבעית – ביצים, אבוקדו, אגוזי מלך, זרעי חמנייה, בטטה, סלמון תומכים בהפרשת פרוגסטרוגן ושמירה על רירית הרחם.
- ◆ אכלי מזונות שמחזקים רירית הרחם – שיבולת שועל, אורז מלא, קינואה, קטניות מבושלות, ירקות שורש (גזר, סלק, דלורית).
- ◆ הוסיפי שומנים טובים בכל יום – טחינה גולמית, שמן זית, חמאת שקדים, אבוקדו חיוניים ליציבות הורמונלית ולבניית רקמות.
- ◆ שמרי על איזון סוכר קפדני – הימנעי מסוכר מעובד, מיצים תעשייתיים ודגנים לבנים תנודות סוכר משפיעות לרעה על פרוגסטרוגן ומערכת העצבים.
- ◆ המעיטי בקפאין – ועדיף להפסיק לגמרי קפאין יכול לפגוע בהשרשה, להפחית זרימת דם לרחם ולגרומם לחרדה ועומס הורמונלי.
- ◆ הקפידו על שתייה מרובה של מים וחליטות מרגיעות כמו קמומיל, מליסה, שיח אברהם (בהתייעצות), לואיזה תומכים ברוגע ובעיכול.
- ◆ העדיפי מזונות אנטי-דלקתיים כמו דג סלמון, כורכום, ג'ינג'ר, ירקות ירוקים, פירות יער דלקתיות פוגעת בהשתרשות.
- ◆ שלבי מגנזיום להרגעה עצבית והפחתת סטרס ממקורות טבעיים כמו עלים ירוקים, אגוזים, קקאו נא, בננה.
- ◆ הימנעי ממאכלים שעלולים לפגוע בהשרשה אלכוהול, קפאין, מזונות תעשייתיים, מזון מטוגן, חומרים משמרים, צבעי מאכל.
- ◆ אל תדלגי על ארוחות
- אכילה מסודרת מאזנת את הסוכר וההורמונים, ומעודדת תחושת ביטחון פיזי ונפשי שחשובה להיקלטות.