

10

טעויות נפוצות שהורים עושים כשמגלים שילד יש צליאק

מה שהייתי רוצה שמישהו יגיד לי ביום הראשון — ומה שאני יודעת
היום שהייתי עושה אחרת.

מילה אישית — ו-5 הטעויות הראשונות

כצליאקית בעצמי, אמא ואחות לצליאקיות — עשיתי כמעט את כל הטעויות שכאן. ריכזתי אותן כדי לחסוך לך את תקופת הבלבול והאשמה, ולתת לך כלים פרקטיים כבר מהיום הראשון. לכל טעות: מה המלכוד, ומה עושים במקום.

01 מתמקדים רק ב"מה אסור"

הטעות: כל השיח סובב סביב איסורים, והילד חווה את הצליאק כחסך וכעונש.
במקום: בונים את התזונה סביב שפע — מזון טבעי, צבעוני וטעים שממילא מותר, כך שהילד מרגיש עשיר.

02 מניחים ש"נטול גלוטן" = בריא

הטעות: מחליפים כל מוצר במקבילה נטולת גלוטן — שלרוב מעובדת ועתירת סוכר, שומן וקמחים ריקים.
במקום: נשענים על מזון מלא שממילא נטול גלוטן: ירקות, קטניות, ביצים, דגים, אורז וקינואה.

03 מפספסים זיהום צולב בבית

הטעות: אותו טוסטר, קרש חיתוך או מרית לאוכל עם גלוטן ובלי — כמות זעירה מספיקה כדי לפגוע.
במקום: מקצים כלים, משטח וטוסטר ייעודיים, וקובעים סדר עבודה במטבח שמונע מגע.

04 לא קוראים תוויות עד הסוף

הטעות: מפספסים רכיבים נסתרים ואזהרות "עלול להכיל שאריות גלוטן" — ברוטב סויה, תבלינים ותוספים.
במקום: לומדים לזהות את שמות הגלוטן הנסתרים, וקוראים כל תווית — כל פעם מחדש.

05 האוכל הופך לשדה קרב

הטעות: כל ארוחה הופכת למתח ולפחד, והילד מפתח יחס רגשי שלילי לאוכל ולגוף שלו.
במקום: שפה של בחירה ושפע, ומעורבות הילד בבישול — תחושת שליטה במקום הגבלה.

06 מבודדים את הילד חברתית

הטעות: נמנעים ממסיבות, טיולים וארוחות בחוץ "כדי לא להסתבך", והילד מרגיש שונה ומבודד.
במקום: מכינים מראש (אוכל, שיחה עם המארחים), ומלמדים את הילד להשתלב בביטחון.

07 לא נותנים לילד בעלות

הטעות: ההורה מנהל הכל, והילד לא לומד להגן על עצמו כשאתם לא לידו.
במקום: מלמדים אותו בהדרגה, לפי הגיל, לשאול, לקרוא תוויות ולומר בביטחון "אני צליאק".

08 חושבים ש"רק להוריד גלוטן" מספיק

הטעות: מורידים גלוטן אך מזניחים את שיקום המעי שנפגע לאורך זמן לפני האבחון.
במקום: תומכים בהחלמת המעי — תזונה מזינה ומגוונת, וליווי מקצועי במידת הצורך.

09 מזניחים מעקב רפואי

הטעות: אחרי האבחון מפסיקים לעקוב, ולא בודקים אם נותרו חוסרים או אם המעי מחלים.
במקום: שומרים על מעקב רופא ובדיקות המשך — נוגדנים, ברזל, ויטמין D ותפקוד ספיגה.

10 שוכחים את עצמכם

הטעות: ההורים משקיעים הכל בילד ונשחקים באשמה, בלחץ ובעומס.
במקום: זוכרים שגם אתם זקוקים לתמיכה ולמנוחה — הורה רגוע הוא ההגנה הטובה ביותר לילד.

נעים להכיר, אני עמליה

מלווה נשים ומשפחות לבריאות טבעית — מתוך ניסיון אישי של החלמה מסוכרת סוג 2 וחיים עם צליאק. רוצה ליווי אישי בדרך של המשפחה שלך?

כתבי לי בהודעה פרטית ונתחיל

amalialev.com · @amalialev

המידע כללי ומבוסס ניסיון אישי, ואינו תחליף לייעוץ, אבחון או טיפול רפואי או תזונתי. צליאק היא מחלה המחייבת מעקב של רופא ואיש מקצוע מוסמך.