



המלצות תזונה מותאמת אישית מבוססת מיקרוביום עבור תסמונת המעי הרגיז

מכון ויצמן למדע הוא מכון מחקר מדעי בסיסי מהמובילים בעולם במדעי הטבע והמדעים המדויקים. המחקר המתואר יתרום להבנת הביולוגיה והרפואה של בני אדם.

(4) הקדמה הרקע והמוטיבציה למחקר הספציפי.

תסמונת המעי הרגיז (IBS) נחשבת להפרעה השכיחה ביותר במערכת העיכול בבני אדם, עם שכיחות עולמית מוערכת של 11%-20% מכלל בני האדם. שינויים בחיידקי המעי (מיקרוביום) נמצאים בבסיס התסמונת. כמו כן, נראה כי למטבוליטים נדיפים הקשורים במיקרוביוטה יש השפעה ניכרת על תגובתיות המעי באנשים הרגישים לכך ומכאן שמביאים להנעת המחלה. המאפיינים והתפקודים של מטבוליטים אלה נותרו לא ידועים עד היום. רוב ההתערבויות הטיפוליות ב-IBS כיום מתמקדות בתסמינים העיקריים שלה ולא בגורמים לתסמונת, ובשנים האחרונות הולכת ומתבהרת חשיבות שינויים תזונתיים והשפעתם על המיקרוביום של המעי ועשויים להקל או להחמיר תסמינים אלה. הנפוצה ביותר, היא דיאטה מגבילה ביותר: דיאטה דלה באוליגו-סכרידים די-סכרידים מונו-סוכרים ופוליאולים (FODMAP), המבוססת על הימנעות ממספר רב של פריטי מזון המכילים מולקולות זמינות לתסיסה. דיאטה דלה ב-FODMAP אינה מהווה פתרון אופטימלי עבור מרבית הסובלים מ-IBS זאת כיוון שמדובר בתזונה מוגבלת ביותר ולעתים קרובות בלתי אפשרית לישום במלואה. כמו כן, לתזונה זו יש השלכות בריאותיות נרחבות עקב הירידה במגוון מצומצם של פריטי מזון והירידה בצריכת הסיבים התזונתיים בתפריט.

(5) שאלות המחקר:

1. לבחון את ההבדלים במיקרוביום של המעי בין הסובלים מ-IBS לבין אנשים בריאים.
2. ללמוד את השפעות דיאטת FODMAP על תסמונת המעי הרגיז והתסמינים שלה.
3. לזהות מולקולות סוכר ספציפיות לאדם המתפרקות למולקולות גז על ידי מיקרוביום המעי.
4. לזהות משפחות וגנים של חיידקי המעי, הקשורים בפירוק מולקולות סוכר ספציפיות ולקשר אותם לנפח הגז והרכבו.
5. לבחון המלצות תזונה מותאמת אישית להקלה על תסמיני IBS.



(6) קריטריונים להכללת נבדקים:

נשים וגברים בגילאי 18-70

קריטריונים לדחיית נבדקים:

- טיפול באנטיביוטיקה בחודשיים שקדמו לתחילת המחקר.
- שימוש בתוסף פרוביוטיקה בחודש שקדם לתחילת המחקר.
- אבחנת סוכרת מסוג 1 או סוג 2.
- הריון, טיפולי פוריות או הנקה בשלושת חודשיים שקדמו לתחילת המחקר.
- מחלות כרוניות – לפי שיקול דעת רופאי המחקר.
- מחלות ממאירות או טיפול אנטי סרטני לאחרונה.
- הפרעות פסיכיאטריות – לפי שיקול דעת רופאי המחקר.
- הפרעות קרישה
- מחלות מעי דלקתיות.
- שימוש בסמים או צריכת יתר של אלכוהול.
- BMI גבוה מ-35.
- היסטוריה של ניתוחי בטן.

(7) תיאור מספר פגישות ומשכן כדלקמן:

פגישה ראשונה- לאחר קבלת הסבר על המחקר וחתימה על טופס הסכמה מדעת, יתבקשו המתנדבים למלא מספר שאלונים. מתנדבים אשר ימצאו מתאימים למחקר יחולקו לשלוש זרועות בהתאם לתשובות שמילאו- אלו הסובלים מ-IBS, משתתפים שלא סובלים מ-IBS ומשתתפים שהתנסו בעבר בדיאטה דלה ב-FODMAP. בהמשך המפגש ילקחו בדיקות דם ומדידות אנטרופומטריות (משקל וגובה), והמשתתפים יתבקשו למלא שאלון תדירות צריכת מזון (FFQ). המשתתפים יקבלו ערכה לאיסוף דגימות צואה בבית, ומילוי שאלון. לאחר מפגש זה ואיסוף הדגימות בבית, משתתפים שאינם סובלים מ-IBS ומשתתפים שהתנסו בעבר בדיאטה דלה ב-FODMAP יסיימו את השתתפותם במחקר. לפגישה השנייה יוזמנו משתתפים הסובלים מ-IBS ובמהלכה יקבלו הסבר והנחיות על דיאטה דלה ב-FODMAP, אשר מורכבת משלושה שלבים:

- שלב האלימינציה - הימנעות ממספר רב של פריטי מזון המכילים מולקולות זמינות לתסיסה במשך 4 שבועות.



- חשיפה מחדש לאותם מזונות בצורה מבוקרת במשך שבועיים.
- שימור התזונה לפי התגובה בשלב השני.

המשתתפים יתבקשו לתעד פעילויות יומיומיות וצריכת מזון, במהלך שלב האלימינציה. פגישה שלישית- בפגישה זו ילקחו בדיקות דם, מדידות אנטרופומטריות ומילוי שאלונים. בנוסף, המשתתפים יקבלו הנחיה בנוגע לשלב השני של דיאטת FODMAP, ויקבלו ערכה לאיסוף דגימות צואה בבית. פגישה רביעית- בפגישה זו ילקחו בדיקות דם, מדידות אנטרופומטריות ומילוי שאלונים. בנוסף, המשתתפים יקבלו הנחיה תזונתית לשלב השימור, בהתאם לדיווח שלהם על מזונות שאליהם היו רגישים.

גילוי נאות:

פרופסור ערן אלינב משמש כיועץ של דייטו וביומקס, בפרויקטים שאינם קשורים בכל צורה או דרך למחקר הנוכחי.

מחקר זה לא ממומן ע"י גרנט או כספים חיצוניים.

- מכון ויצמן עשוי להנות ממסחור טכנולוגיות הקשורות למחקר זה.
- ההשתתפות במחקר אינה כרוכה בתשלום.
- ההשתתפות במחקר אינה מהווה טיפול והבדיקות הנעשות במסגרתו אינן משמשות בשום מקרה לצורך אבחון קליני.
- הנבדקים זכאים לקבל את תוצאות הבדיקות האישיים שלהם שיניב המחקר, אך מלבד זאת לא צפויה להם כל תועלת אישית.
- מכון ויצמן משקיע מאמצים רבים בדאגה לחסיון המידע. הנתונים האישיים של המשתתפים במחקר יקודדו כך שזהות המשתתפים תישאר חסויה גם כאשר תוצאות המחקר יפורסמו במאמר מדעי.
- המחקר אושר על ידי הועדה האתית של מכון ויצמן (Weizmann IRB), בשל תרומתו הצפויה להשגת ידע מדעי בסיסי ולטובת האנושות. את פרטי הועדה ניתן למצוא ב: <https://www.weizmann.ac.il/IRB>

החוקר הראשי במחקר: פרופ' ערן אלינב

מספר המחקר: 1914-1

פרטים ליצירת קשר:

טלפון: 08-9529089 או מייל: clinical.research@weizmann.ac.il



מסוב
ממ
ממ