

המדריך: כיצד מסייע חלב עיזים למערכת העיכול?

הוא קל לעיכול, מסייע לטיפול באלרגיות ובעל אפקט אנטי דלקתי: 5 דרכים שבהן משפר חלב העיזים את מערכת העיכול

מאת: יעל דרור, דיאטנית קלינית ופזיולוגי

26/05/2015

יתרונות חלב העיזים לשיפור תפקוד מערכת העיכול תוארו כבר לפני אלפי שנים ברפואה הסינית העתיקה. כיום לא פעם שומעים על שילוב של [חלב עיזים](#) במצבים שונים הקשורים ברגישות מערכת העיכול כמו מעי רגיש, צרבות ועוד. מה יש בחלב העיזים שהינו קל יותר לעיכול

יתרונות חלב העיזים בהקשר לאופן בו הוא מתקבל במערכת העיכול קשורים להרכב החלב (סוגי החלבון, לקטוז, שומן) ואף לגורמי הגדילה הנמצאים בו. (Growth factors) כמו כן, [לחלב העיזים מיוחסות תכונות פרו-ביוטיות](#) של סיוע בשיקום וטיפול תאי המעי לאחר פגיעה זיהומית-חיידקית ואף טיפול באלרגיות.

[קראו עוד: חלב עיזים: 5 מיתוסים - והאמת](#)

לפניכם חמש דרכים שבהן משפר חלב העיזים את תפקוד מערכת העיכול:

1. חלבון חלב העיזים קל לעיכול

חלבון חלב העיזים נחשב לקל יותר לעיכול, בהשוואה לחלבון החלב הנמצא בחלב פרה. הסיבה היא היעדרות של חלבון ה- α -s-1-casein מחלב העיזים, הנחשב לחלבון מרכזי בחלב פרה. חסר בחלבון זה מקל על תהליכי עיכול חלב העיזים במערכת העיכול. עם זאת, חשוב להדגיש כי במקרים של אלרגיה לחלבוני החלב חלב עיזים לא יוכל להיות תחליף לחלב פרה. הגבן (נוצר מהתקרשות החלבונים) של [חלב עיזים](#) הינו דק ועדין יותר, דבר המסייע לאנזימים המפרקים את החלבון בקיבה להגיע באופן מהיר ויעיל יותר לחלבוני חלה העיזים ובכך לגרום לפירוקם כבר בשלב זה.

2. הבהדלים בשומן

מבנה והרכב השומן בחלב עיזים שונה מזה המצוי בחלב פרה. מיצלות (כדוריות) השומן בחלב עיזים קטנות יותר בהשוואה לשומן בחלב פרה, ולכן הן מתפזרות טוב יותר ובאחידות גדולה דבר המאפשר לפירוק טוב יותר במערכת העיכול. יתרון נוסף של השומן בחלב העיזים מבחינת העיכול הוא התכולה הגבוהה יותר של חומצות שומן קצרות שרשרת, בהשוואה לחלב פרה, אילו נספגות בדם במהירות ללא צורך כמעט בפירוק במערכת העיכול. כנראה ששני ההבדלים האלו תורמים ביחד לעיכול קל יותר של חלב העיזים, בהשוואה לחלב פרה.

חלב עיזים. נחשב קל יותר לעיכול

3. שיקום תאי המעי לאחר פגיעת חיידק E.coli-

מחקר שהתפרסם במגזין הרפואי BMC gastroenterology בשנת 2012 בחן את השפעת חלב העיזים על שיקום תאי המעי לאחר פגישה של חיידק (Enterococci Aggregative Escherichia coli) EAEC. פגיעה של חיידק זה עלולה לגרום לשלשול, חסר תזונתי ופגיעה בגדילה בקרב ילדים. תוצאות המחקר הראו שחלב עיזים סייע באופן מובהק לחידוש תאי המעי שנפגעו מהחיידק ולשיקום הנזק שנגרם, ואפשר למעי לחזור לתפקוד.

[קראו עוד: סופר-פוד: 5 מזונות על שאתם חייבים להכיר](#)

4. אפקט אנטי דלקתי

לאוליגוסכרידים הנמצאים בחלב העיזים יש תכונות פרו-ביוטיות והם אף בעלי יכולת לפעול כקולטנים (רצפטורים) למיקרו-אורגניזמים. במחקרים נמצא כי חלב העיזים מהווה את המקור הגדול ביותר לאוליגוסכרידים בעלי תכונות פרו-ביוטיות מבין כל סוגי החלב הנמצאים בשימוש האדם. בנוסף לכך, מבחינה מבנית האוליגוסכרידים הנמצאים בחלב העיזים נחשבים דומים מאוד לאוליגוסכרידים הנמצאים ב"חלב האם" של בני האדם. מחקרים בחיות הראו כי שימוש בחלב עיזים סייע לטיפול במצב של קוליטיס ויש המשערים שבשל התכונות האנטי-דלקתיות של חלב העיזים הוא עשוי לסייע בטיפול במחלות מעיים נוספות.

5.טיפול באלרגיות

חלב העיזים מוזכר במחקרים גם בהקשר של טיפול באלרגיות, בשל תכונותיו האנטי דלקתיות וחשיבות בריאות המעי להתמודדות עם אלרגיות למיניהן. מחקר שהתפרסם במגזין הרפואי Endocr Metab Immune Disord Drug Targets במאי 2014 בחן את הרכב חלב העיזים בהקשר לפוטנציאל הטיפול בדלקות ואלרגיות. מסקנות החוקרים היו שחלב העיזים הינו בעל פוטנציאל לעורר/לעודד תגובה חיסונית (inhibiting the endotoxin-induced activation of monocytes). ואף לעכב פעולה של רעלנים (inhibiting the endotoxin-induced activation of monocytes).
הסתגלותית במערכת העיכול באדם, וממלץ לשיקול שילוב חלב עיזים בעת טיפול בדלקות ואלרגיות, אפילו בגיל המבוגר.