

נגעלים מעגבניות?
לא יכולים לסבול
מאכלים לבנים? בא
לכם להקיא כשמישהו
בשולחן אוכל את העוף
עם הידיים? אתם
לא לבד: יותר ויותר
אנשים בעולם נמנעים
ממזונות ומהתנהגויות
אכילה שמגעילים אותם,
וההסברים לתופעות
השונות אינסופיים.
אז מה עושים?

נימוסים ואכילות

// מיכל הניג

← בשנת 2006 התארח מריה, מלצרית בת 18, בתוכנית האירוח האמריקאית של מורי פוביץ'. הסיבה: היא מפחדת פחד מוות ממלפפונים חמוצים ומשקשקת למראה הירק המוחמץ. "כשאני חושבת על מלפפון חמוץ בא לי להקיא", סיפרה הנערה בדמעות. "אני שונאת כל מה שקשור בו: הצורה, המרקם, הצבע. אם מישור במסעדה יבקש מלפפון הוא לא יקבל אותו ממני". כדי לנסות ולעמת אותה עם הפחד שלה, לקח אותה פוביץ' למפעל להחמצת מלפפונים, אירוע שגרר בכי קורע לב ודיעת אמוק מחוץ למקום. גם הניסיון השני, באולפן התוכנית, כשל, כשמריה הרועדת ברחו מא' חורי הקלעים למראה צלחת עמוסת מלפפנים מעוררי תיאבון.

כמו בתוכנית נוספות מהז'אנר, ג'רי ספרינגר למשל, קשה לרעת האם מדובר באמת או בכדיה, אבל גם אם מריה שחקנית מצוינת, הנשוא שאותו תקף המנחה רציני ושכיח למדי. אומנם הסרטון של מריה, שנצפה מאז על ידי מאות אלפי אנשים ביוטיוב, הפך כבר לקאלט, אבל למרות שאנחנו מתייחסים אליו בהומור, כמעט כולנו סובלים מפוביה או מהפרעה כלשהי בתחום המזון.

גם אלוו, בן 28, מתל אביב, חולק עם המ' לצרית מריה הפרעה דומה. אומנם אין לו בעיה עם חמוצים, אבל לויתים הוא לא מוכן להתקרב. "זיתים הם רעים, הם פרי השטן", הוא מנמק. "יש להם כוונות רעות ודוניות וכנראה רק אני שם לב לזה. בניגוד לכני



אדם שפנו לצד האפל, אצלם זה לא בעקבות טראומה, הם פשוט רעים מהיסוד.
מה יקרה אם תאכל זית?
"זה כבר קרה בעבר, בטעות. אכלתי משולש פיצה עם זית ופשוט הקאתי. הגוף שלי דוחה גורמים בעייתיים".

לבן עושה בחילה

זה אולי נשמע לכם מוגזם או מוזר, אבל כמו אלון יש עוד מיליוני בני אדם שלא מסוגלים להתקרב למוצרי מזון כאלה או אחרים, ורשימת ההפרעות הקולינריות רק הולכת ומתארכת. רובנו מכירים חבר או שניים שלא אוכלים עגבנייה או בננה, אבל מה לגבי מישהו שלא מוכן לגעת במאכל לבן או במשקאות חומים? באדם שקוטג' או כל מזון בעל גושים מעורר בו בחילה? מבוגרים שמקיאים מריח של בוטנים, גם אם הוא מגיע באריזה של "במבה"? אנשים שלא מוכנים שיקלפו להם את הפירות, שלא מסכימים לגעת באוכל ביתי שמישהו אחר בישל, ולעולם לא יכניסו לפה מזון בגודל של פחות מעשרה ס"מ?

"בהרבה מהמקרים מדובר בהפרעה טור-דנית כפייתית או בהפרעת חרדה שיכולה להיות כמובן ביחס לכל מיני דברים, אבל גם בתחום האוכל", מסביר פרופ' יוסף זהר, מנהל המחלקה הפסיכיאטרית בבית החולים שיבא, תל השומר. "עם זאת, למרות שאלה הפרעות שכוחות, הביטוי שלהם בסוגי מאכלים הוא לא מאוד שכיח".

פרופ' זהר מרגיש שתי תופעות עיקריות, שלרוב מקורן בגילאי העשרה. האחת קשורה בצבע המזון והשנייה במרקם שלו. "כשמת-ייחסים לצבע, אז לרוב המקור הוא הפרעה טורדנית כפייתית", הוא מפרט. "זו הפרעה שבה אדם מפחד שיקרה לו משהו רע, בדרך כלל לא לעצמו, אלא למישהו קרוב ויקר לו. זו הסיבה שהוא נמנע מלאכול דברים בצבע מסוים, או ללבוש בגד בצבע מסוים. כשמדברים על גושים או מרקם של מזון, המקור הוא פעמים רבות כתוצאה מהפרעות חרדה, בעיקר הפרעה מסוג פאניקה. הכוונה היא שהאדם מפחד שמרקם מסוים או גוש יגרום לו לחנק. זה יכול להיגרם מניסיון מוקדם ולא מוצלח עם גוש



אלון, 28: "זיתים הם רעים, הם פרי השטן. יש להם כוונות רעות וזדוניות וכנראה רק אני שם לב לזה. בניגוד לבני אדם שפנו לצד האפל, אצלם זה לא בעקבות טראומה, הם פשוט רעים מהיסוד"



נימוסים ואכילות

גועל או אפילו פחד מהשפעותיו. "לי יש שתי בעיות", אומרת לנה, 27, סטודנטית לתואר שני מפתח תקוה. "הראש שונה, אני לא יכולה לסבול משקאות או מאכלים חומים. אין, זה לא ייכנס אליי לפה. השני הוא שאני צמחונית. זה יוצר אינסוף מצבים לא נעימים, בעיקר כשאני אמורה ללכת לאכול אצל חברים. למשל, אני לא יכולה לסמוך על אנשים שהם לא יכניסו ציר עוף לבישולים שלהם, וישתמשו בכלים נפרדים להכין את האוכל הצמחוני והבשרי. אין פה חוקים ברורים כמו בכשרות, וזה גם לא נעים להתקשר מראש ולהודיע שאת לא אוכלת את זה ואת זה. במסעדה זה קל, את יכולה לנג'ס למלצרים עם מאה שאלות ולקוות לטוב. עם חברים זה פחות נעים. אז פשוט הפסקתי ללכת לאנשים שהם לא אמה

מגעיל".
"אני לא מסוגלת לאכול דברים רכים או שעושים רעש, ולכן אני לא יכולה לסבול לאכול פירות בפומבי או שיאכלו לידי פירות או ירקות", אומרת נעמה, 33, מראש העין. "זה יוצר סיטואציות מאוד מביכות, וגם בבית, עם בעלי, אני לא מסוגלת לתת בים בתפוח. רק אם חתכתי את זה בעצמי, בבית, על קרש נקי, ואין אף אחד לידי. לצערי, זה רק אחד מהדברים שמעוררים בי בחילה, וממש קשה לי לאכול אוכל חי, כמו סלט ירקות, בבתים של אחרים".

קטשופ מוביל לשיגעון

"הימנעויות קולינריות", כפי שניתן לכנות אותן, קיימות משחר ההיסטוריה, כשאחת המרכיבות שבהן היא הצמחונית, שהובילה

באוכל או בטרואומה קודמת שהובילה לכך".

יש אפשרות לטפל בזה?

"יש טיפולים טובים שמסייעים למרבית התופעות האלה ולמרבית האנשים. מנסים לעזור להם לתפוס פיקוד. הטיפול יכול להיות מורכב מתרופות לא ממכרות שלא משנות את האישיות, ולאחר מכן התערבות התנהגותית שבה חושפים את האדם לגירוי שמפריע לו בצורה הדרגתית. אני אישית מטפל בעיקר באנשים עם הפרעה טורדנית כפייתית וחלקם התלוננו באמת על הימנעויות מצבע, אבל לא כתופעה ייחודית לאוכל אלא באופן כללי".

"יכול להיות שהסיבה שאני לא אוכלת דברים במרק מסוים קשורה בטרואומה מהעבר", מספרת טלי, בת 31 מתל אביב, שנמנעת ממזונות לבנים ורכים כמו גבינה לבנה, קצפת, שייקים או יוגורט. "אבל אני לא ממש זוכרת. כעיקרון אני לא נוגעת בדברים האלה כי המרק פשוט מגעיל אותי. המגע שלו על הלשון מעורר בי בחילה".

מה יקרה אם בכל זאת תאכלי?

"אני אקיא. למרות שלעיתים אני יכולה לאכול את זה, אם מדובר בסביבה סטרילית, בחדר שלי לבד. אם שותפה שלי למשל תיכנס אני לא אחיה מסוגלת להמשיך".
אז זה קשור בכלל במזון עצמו או במקור לת האכילה?

"האמת שמה שהכי מפחיד אותי זה שמי שהו ישפוך עליי בטעות משהו במרק כזה, כמו יוגורט. אני גם נגעלת לשטוף את הציחת עם מזון כזה. הלבן, הנקי עושה לי בחילה. אם היוגורט היה ודור, זה היה פחות

פרופ' יוסף זהר: "כשמדברים על גושים או מרקם של מזון, המקור הוא פעמים רבות כתוצאה מהפרעות חרדה, בעיקר הפרעה מסוג פאניקה. הכוונה היא שהאדם מפחד שמרקם מסוים או גוש יגרם לו לחנק. זה יכול להיגרם מניסיון מוקדם ולא מוצלח עם גוש באוכל או בטרואומה קודמת שהובילה לכך"

שלי או סבתא שלי לארוחת".

ניסית לטפל בזה?

"כסטודנטית לפסיכולוגיה, הייתי בטיפול במשך שנתיים. האמת היא שלא כל כך הגענו לדבר על הנושאים האלה, זה דברים שאת נוטה להתעלם מהם ביומיום. לאנשים יש צרות הרבה יותר גרורות בחיים מאשר זה שהם נגעלים מקולה או מקפה".
ב-1850 הקים הכומר האמריקאי

מאחר יותר לטבעונות. כיום זה נראה לנו הגיוני לחלוטין שאדם יחיה חיים שלמים בלי לאכול בשר, ביצים או כל דבר אחד שמקורו בטבע, אך מובן שלא תמיד זה היה כך. את העדויות הראשונות לצמחונית ניתן למצוא בהודו במאה השישית לפני הספירה, כשהסיבה להימנעות הייתה הומאנית, אך בשנים שלאחר מכן ניתן למצוא סיבות נוספות להימנעות מאכילת בשר חי, כמו





וזאת נקודת המוצא שצריך לצאת ממנה. אני תמיד אומרת שאפשר לאכול לפני שמגיעים לארוחה כדי להימנע מבעיות, וגם אחר כך כל אחד יכול לקחת את הדברים שהוא אוהב, ולא צריך להיכנס להיסטוריה.

"אם לדוגמה המארח הגיש מרק והוא לא נראה לי טעים, לא בצבע ולא בריח, בראש ובראשונה חשוב לדעת שאני לא חייבת לאי כול אותו. בגדול, מותר לאכול מה שרוצים. במסעדה למשל אפשר להחזיר ולהגיד שלא טעים לי, בבית אני פשוט לוקחת את הכף ומכניסה פנימה לתוך הצלחת ואז משתלבת בשיחה מסביב. אם ישאלו אותי מה עם המרק, אניד בנימוס שאני לא כל כך אוהבת מרקים. לא צריך לעשות כזה סיפור."

ואיך אפשר להימנע מאי-נעימויות?
"אצלי במשפחה, למשל, יודעים שלא אוכלים עוף בידיים. אם למשל יגיע אליי

לחרדת הנוכחים או נאנח ומצקצק בהנאה אחרי כל ביס של שניצל. תאמינו או לא, זה מעצבן. אפילו תיבול שלא במקום או ערבוב של המרכיבים בצלחת עלול לגרום לצמרמור רת קלה אצל שכנך לשולחן, שלא לדבר על אנשים שרחפים את המזלגות שלהם לצלחות של אחרים. אבל מה עושים כשמישהו יוצר מצב של אי נעימות בזמן הארוחה?

"המובן מאליו הוא שבמשפחה מותר להעיר אחד לשני, אבל אני לא מקבלת את זה מבחינה מקצועית, זה יכול לגרום לבעיות אפילו בין אחים", מסבירה לנצוט ליבוביץ. "גם לילדים שלנו עדיף לא להעיר על כל דבר שהם עושים. להורים יש נטייה להעיר כל הזמן, אבל צריך להראות לילד מה לעשות מבעוד מועד. בכלל, עדיף לא להגיע למצב כזה בזמן הארוחה, אלא אחרי הארוחה להסביר ולהעיר."

← סילבסטר גרהאם, שהמציא את הקרקים הקרויים על שמו, את אגודת הצמחונות האמריקאית יחד עם הכומר וויליאם מטקלף. אך הסיבה שהרי בילה את גרהאם אל הצמחונות לא הייתה הומאנית, אלא נבעה מהמחשבה שבשר מלבה את היצר המיני. בתור כומר, הוא לא היה מוכן לקבל זאת. הפרעה נוספת ממנה סבל הייתה האמונה שקטשופ וחרדל מובילים לשיגעון.

כיום ברור לרובנו שרטבים לא מובילים לבעיות נפשיות, אבל זה לא מונע מאנשים להימנע מלאכול אותם או מוצרי מזון אחרים. בין הפוביות והחרדות הקשורות במזון ניתן למצוא למשל את האליומפוביה (פחד משום), המיקופוביה (פחד מפטריות), האגירופוביה (פחד מבישול) ואפילו הקונסקוטאלופוביה (פחד ממקלות סינים).

"אם אני צמחוני או טבעוני אני לא צריכה להגיד מראש שאני לא אוכלת בשר, אלא לצאת מנקודת הנחה שיהיה לי מה לאכול", מציעה יועצת הנימוסים וההליכות תמי לנצוט ליבוביץ. "אם אני אניד מראש, אז המארח יתחיל להסתבך עם מה להכין. ברגע שאנחנו מתיישרים לשולחן, פשוט צריך לקחת משהו אחר, ואם ישאלו אותי מה לגבי הבשר, אז אציין שאני צמחוני."

לא להיכנס להיסטוריה

אבל הבעיות הקולינריות לא חייבות להיות קשורות דווקא במזון, ומרבית האנשים נגעלים ממנהגים הקשורים בנימוס שולחן. כמעט אין משפחה שאין בה חבר אחד שנהוג לשאוב את המרק אל פיו בקול רם, שאוכל בידיים

תמי לנצוט ליבוביץ: "אם לדוגמה המארח הגיש מרק והוא לא נראה לי טעים, לא בצבע ולא בריח, בראש ובראשונה חשוב לדעת שאני לא חייבת לאכול אותו. בגדול, מותר לאכול מה שרוצים. אם ישאלו אותי מה עם המרק, אניד בנימוס שאני לא כל כך אוהבת מרקים. לא צריך לעשות כזה סיפור"

אורח שיתחיל לאכול את העוף בידיים, אני לא אעיר לו, וכדי לא להביך אותו אני אעשה את זה גם. אני מעדיפה שהוא לא ירגיש שהוא יוצא דופן. זו הגדולה של מארח, לתת הרגשה נוחה. גם על קולות, שאיכות וצקצוקים לא מעידים. פשוט בפעם הבאה לא מזמינים את אותו אדם. המטרה היא לא להביך, אלא לדלג ולא להתייחס." ©

צריך לתת לאורח הרגשה נוחה. מלכת אנגליה אוכלת עוף בידיים עם מלך מרוקו

ומה עושים למשל בשמגיעים להתארח בבית אחר ולא אוהבים את האוכל? "קודם כול המארח צריך לדעת שלא צריך להעלב מכל דבר. כל אחד אוכל משהו אחר ולא כולם אוהבים הכול. מארח לא צריך לשאול שאלות כמו 'למה אתה לא אוכל?' או 'סיימת?'. בסך הכול ברוב המקרים אנשים לא באים בשביל האוכל, אלא בשביל החברה.