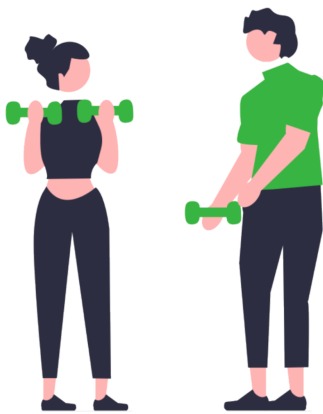


אסר

מחקר לחיזוי מחלות

מכון ויצמן למדע
WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE



ניוזלטר יוני



הרצאת אונליין בנושא אתגרים תזונתיים של האישה במעגל החיים

“האומץ לאהוב - הדרך להתפתחות נפשית”

ה-26 ביוני, 19:00-20:00

בהרצאה, התזונאית הקלינית עמית גנור תסקור את תפקידה המרכזי של התזונה בחייה של האישה בכל תחנות החיים החל מההתבגרות דרך גיל הפריור, הריון, הנקה וגיל המעבר, תוך שימת דגש על הבעיות הנפוצות שאיתן הנשים מתמודדות בכל תחנות חיים ומתן פתרונות תזונתיים והתנהגותיים.

להרשמה לחצו כאן



עמית גנור, דיאטנית קלינית ומוסמכת
בפיזיולוגיה ופרמקולוגיה (M.Sc.)
הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר,
אוניברסיטת ת"א. עמית גנור ניהלה
את היחידה לתזונה במנהלת השרון
בקופת חולים כללית, ייסדה את
מחלקת הדיאטה בסטודיו סי, שימשה
כיועצת מדעית של חברת אלטמן
בנושא תוספי תזונה, ובנוסף, שירתה

מבשלים עם החוקרת והתזונאית ד"ר מיכל ריין

מסורת חדשה בפרויקט 10K: מבשלים זיכרון בריא עם החוקרת והתזונאית ד"ר מיכל



ריין.

"שלום לכולם, שמי מיכל ריין. מי שזוכר – עד לפני כמה חודשים, חלקתי אתכם מתכונים בריאים כהמלצות להכניס לתפריט שלכם. היום אנחנו מתחילים מסורת חדשה בפרויקט 10K שמוקדשת לכבודו של אריה ריין, אהוב ליבי, שנפל בקרב במלחמת חרבות ברזל, בזמן שהיה במשימה לאיתור שבויים ונעדרים.

במסגרת המסורת הזו, נבשל מתכונים שיקירינו שאינם איתנו, אהבו להכין או לאכול. אריה מאוד אהב את האוכל שלי, ובכל פעם שהיה חוזר למילואים, הייתי שולחת אותו עם כריכים טעימים ועוגה – כשאני יודעת שהארוחה הראשונה בטנק תהיה עם זיכרון של בית. המתכון הראשון במסורת מוקדש לדרורי קפלון, שנרצח בבארי יחד עם בת זוגתו מרסל פרייליך-קפלון, עובדת אהובה ומוערכת במכון ויצמן. דרורי, שהיה בן משפחה וסבא טוטאלי, אהב לבשל בריא ולהקדיש זמן לנכדיו. בישול היה דרך להביע בפני יקיריו אהבה. המתכון שלו לכדורי טופו בקארי היה אחד האהובים עליו, והיום נבשל אותו לזכרו.

אנו מזמינים אתכם לצפות בסרטון, לנסות את המתכון ולשתף אותנו במתכונים נוספים שמוקדשים ליקיריכם שאינם.



לחצו לצפייה בפייסבוק:



לחצו לצפייה ביוטיוב:



לשליחת המתכונים כתבו לנו בעמוד הפייסבוק, או למייל:

support@project10k.org.il

הקלטת הרצאת חודש מאי בנושא זוגיות!



תודה רבה לד"ר עודד מבורך על הרצאה מרתקת בנושא זוגיות! בהרצאתו, ד"ר מבורך הציג את גישתו הטיפולית לסיוע לבני זוג להתפתח בזכות השוני וההבדלים ביניהם, ולהתמסר האחד לשני. לטענתו, גישה זו תחסוך לבני הזוג עשרות שנים של מאמץ חסר תועלת לשנות את בן/בת זוגם.

בשל פניות רבות, מצורף לינק להקלטת ההרצאה.

[לצפייה לחצו כאן](#)

חדשות מרגשות: פרסום חדש של חוקרי 10k בכתב העת

 **Nature Medicine**

הכירו את הכותבת הראשית של המאמר, ד"ר סמדר שילה:



”שלום, שמי סמדר, אני רופאת ילדים, אנדוקרינולוגית ילדים, ובנוסף חוקרת בצוות של פרויקט 10k במעבדתו של פרופ' סגל. אני נרגשת לשתף אתכם שהמחקר האחרון שלי, בשיתוף איה קשת, דוקטורנטית במעבדה וחוקרים נוספים בפרויקט פורסם ב- Nature Medicine, אחד מכתבי העת המדעיים המפורסמים ביותר בעולם 📖

המחקר שלנו, שהתבסס על מסד הנתונים העצום של משתתפי הפרויקט שלנו, התמקד בתנודות היומיומיות ברמות הגלוקוז בזמן צום אצל אנשים ללא סוכרת. בחנו את תוצאות מכשירי מד סוכר רציף (CGM - Continuous glucose monitoring); אותם חיישנים קטנים שחוברו לזרוע שלכם במהלך הביקור הראשון, כדי לעקוב אחר רמות הגלוקוז ברציפות לאורך היום.

אז למה עשינו את זה ומדוע זה חדשני? בדרך-כלל, בדיקות מסורתיות המשמשות כלי לאבחן סוכרת וטרומ סוכרת מתבססות על 1-2 מדידות של רמת הגלוקוז בדם בתנאים מבוקרים. המדידות הבודדות עשויות לא לשקף במדויק את המצב הבריאותי של האדם.

המחקר שלנו, ששאף לדייק ולשפר את דרך האבחון של סוכרת וטרומ סוכרת, בחן את האופן שבו רמות הגלוקוז בצום בבוקר משתנות מיום ליום, אצל אותו אדם ע"י מכשיר ה-CGM, שמודד את רמות הסוכר בנוזל הבין תאי הנמצאות בקורלציה למדידות הסוכר בדם.

💡 ממצאי מפתח של המחקר

◆ עלייה הקשורה לגיל: ראינו שרמות הגלוקוז בצום עולות באופן טבעי עם הגיל, ככל הנראה עקב שינויים ברגישות לאינסולין ובתפקוד הבלב.

◆ שונות יומית: ראינו שרמות הגלוקוז בבוקר בצום השתנו באופן ניכר מיום ליום אצל אותו אדם. שונות זו, עלולה לערער את המהימנות של אבחון סוכרת על סמך בדיקה אחת.

◆ השלכות אבחנתיות: כיום סכרת ופרה סכרת מאובחנות על ידי מדידות סוכר בצום בדם. טרם גובשו קריטריונים לאבחון על סמך מדידות סוכר רציפות במד סוכר רציף. הממצאים שלנו הראו שעל סמך נתוני המד הסוכר הרציף ל-40% מהמשתתפים שסווגו בתחילה עם רמות גלוקוז תקינות היו מדידות עוקבות הנחשבות בטווח המתאים לטרומ-סוכרת.

פה, מכשיר ה-CGM, הוכיח ערך רב בלכידת התנודות היומיות ברמות הגלוקוז, שבדיקות בודדות עלולות להחמיץ. לסיכום – תוצאות מחקר זה מציעות תובנות שעשויות לתרום לשינוי הפרדיגמה באבחנת סוכרת וטרומ סוכרת. המשמעות האבחנתית והטיפולית של ממצאים אלו צריכה להבדק במחקרים נוספים.

בנימה זו, אני רוצה להודות לכל 13,000 משתתפי הפרויקט הצלחנו של מחקר זה לא הייתה אפשרית ללא השתתפותכם והנכונות שלכם לעבור את סדרת הבדיקות, ולאפשר לנו, החוקרים, להגיע לתובנות מחקריות שמטרתן היא שיפור איכות החיים ותוחלתם.

רוצים לקרוא את המאמר בהרחבה?

לחצו כאן!

קבוצת מחקר BRCA

אנו נרגשים לספר על הרחבה משמעותית של יוזמת פרויקט 10K במכון ויצמן: הוספת קבוצת מחקר חדשה עבור נשים וגברים עם מוטציה בגן BRCA.

כיום, ההבנה כי מוטציה זו עלולה להוביל לסיכון מוגבר להתפתחות סוגי סרטנים שונים, מעוררת תחושות של חרדה וחוסר ודאות עבור גברים ונשים רבים הנושאים אותה. אנחנו בפרויקט 10k רוצים לשנות את המציאות הזו. למשתתפי הפרויקט תהיה הזדמנות לעבור סדרת בדיקות ייחודיות וחדשניות, ביניהן, ניתוח הרכב חיידיקי המעי, הרכב צפיפות העצם ובדיקת הפונדוס ללא עלות.

באמצעות אותן בדיקות, השאיפה שלנו היא לפתח בשנים הקרובות מודלים מתמטיים, במטרה לחזות מחלות שנים לפני שהן מתפתחות.

בהצטרפות לפרויקט שלנו, נשאים של מוטציה בגן BRCA יכולים למלא תפקיד בשינוי הדרך בה מבינים ומתנהלים עם מוטציה בגן זה.

למידע ולהצטרפות לחצו על הלינק:

לחצו כאן!

מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדף הפייסבוק שלנו



לחצו על הלוגו לכניסה לעמוד הפייסבוק שלנו!

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

Unsubscribe - Unsubscribe Preferences