

האם חלב קשור להצטננות על חוקרים ששוקלים טישו ומה זה אפקט הנוצבו

איתמר ישועה דיאטן קליני ויועץ מדעי למועצת החלב

**החורף כאן ורבים מאיתנו "תופסים
צינון" לכבודו. כל מי שעובד במשרד
שיש בו יותר מ-3 אנשים, שם
לב שבכל יום מישהו אחר חולה
ושבמקום לעבוד הוא נשאר בכוך.
יש הרבה סיבות למה עכשיו, בחורף,
אנחנו חולים יותר אבל הסיבה
העיקרית היא שבחורף אנחנו נוטים
להיות יותר במקומות סגורים מה
שמאפשר לחיידקים לעבור בקלות
מהאחד לשני •**

האם חלב גורם להצטננות?

רבים טועים לחשוב שחלב גורם להצטננות, או ליתר דיוק
לליחה ונזלת. ישנן שתי סיבות מרכזיות לתפישה המוטעית
הזו. האחת היא שכשמדובר על אנשים שאלרגים לחלב
(כ-0.5% בלבד אלרגיים לחלב), חלק מהתסמינים של האלרגיה
יכולים להיות הצטברות ליחה. זה תהליך טבעי של מערכת
החיסון כאשר היא מתמודדת עם אלרגן כלשהו. סיבה נוספת
היא שלחלקנו, חלב יכול להפוך את הרוק בפה למעט צמיגי
יותר ולכן ניתן לחשוב שהחלב גרם לליחה.

מה המדע אומר?

במחקר¹ שהתבצע באוסטרליה, חוקרים הדביקו 60 נחקרים
בוירוס (rhinovirus-2) הגורם לצינון (Common Cold).
במהלך 10 ימים, החוקרים תיעדו את הסימפטומים של
הנחקרים ואת צריכת מוצרי החלב שהם סיפקו להם. בנוסף,
החוקרים אספו את הטישו בו השתמשו הנחקרים כדי לקנח
את אפם, הכניסו אותו לשקית אטומה ושקלו אותו במטרה
למדוד את כמות הליחה לכל אחד מהנחקרים. מסקנת
החוקרים הייתה שלא נמצא קשר בין היווצרות ליחה ונזלת
לבין צריכת חלב.

נקודה מעניינת נוספת עלתה במחקר האוסטרלי: הנחקרים
קיבלו לענות על שאלון לגבי הקשר של חלב והצטברות ליחה
ונזלת. תוצאות השאלון הראו שאחוז גבוה מהנחקרים העדיפו
לצמצם את כמות החלב בזמן המחקר (בזמן שהיו חולים), כי

1. Relationship between milk intake and mucus production in adult volunteers challenged with rhinovirus-2.
2. The milk-mucus belief: sensory analysis comparing cow's milk and a soy placebo.



אפקט נוצבו (nocebo)

דבר שמקשה מאוד על חקירת הקשר שבין חלב להיווצרות ליחה, זה העובדה שלא מעט אנשים מאמינים שחלב גורם להם לליחה. אותם אנשים, אם ישתתפו במחקר שכזה, ידווחו בצורה שגויה שהחלב גרם להם לליחה (או תסמין אחר דומה) – זו התופעה העונה לשם "אפקט הנוצבו".

במחקר² קליני שבדק את השפעת אפקט הנוצבו, 125 נחקרים חולקו לשתי קבוצות כאשר מתוכם 70 האמינו (לפי שאלון שמילאו בתחילת המחקר) שחלב גורם להם לליחה. לקבוצה הראשונה נתנו החוקרים שוקו מחלב פרה ואילו לקבוצה השנייה, שוקו מחלב סויה. החוקרים בחרו לתת להם שוקו (ולא חלב גולמי לעומת חלב סויה) כדי שהנחקרים לא יוכלו לזהות מי מהמשקאות הוא סויה ומי חלב אמיתי. כלומר, הנחקרים לא ידעו לאיזו קבוצה הם משתייכים – קבוצת הסויה או החלב האמיתי.

כל אחד מהנחקרים חשב שהוא שותה חלב אמיתי. לכן בשתי הקבוצות גם דווחו "סימפטומים" דומים – גם נחקרים שקיבלו חלב סויה, וגם אלו שקיבלו חלב פרה, דיווחו על תסמינים כמו ריר צמיגי לאחר שתיית השוקו.

מסקנת החוקרים הייתה שהתסמינים ששנמצאו – לא ספציפיים לחלב פרה. ▲

הנחקרים לא ידעו לאיזו קבוצה הם משתייכים – קבוצת הסויה או החלב האמיתי. כל אחד מהנחקרים חשב שהוא שותה חלב אמיתי. לכן בשתי הקבוצות גם דווחו "סימפטומים" דומים – גם נחקרים שקיבלו חלב סויה, וגם אלו שקיבלו חלב פרה

לטענתם החלב "מייצר" אצלם יותר ליחה. מה שמעניין הוא שהחוקרים ראו שאין בסיס לטענות שלהם, כיוון שלפי משקל ניירות הטישו שהחוקרים שקלו, לא היה גבוה יותר בקרב הנחקרים הללו.