

[somalí]

## Sonkorowga iyo cuntada dalalka-badda-dhexe

(Diabetes og middelhavskost)

Gobolka-badda-dhexe dhaqan ahaan waxa laga helaa noocyo-cunto oo keena yaraynta khatarta kansarka iyo xannuunada-wadnaha labadaba.

Cuntada-dalalka badda-dhexe waxay u kala duwan tahay gobolada, laakiin waxa lagu gartaa waxa weeye saliid-saytuunka, hilib yar, cunto dhireed badan, iyo wax yar oo khamri (*vin*) ah.

### Saliid-saytuun

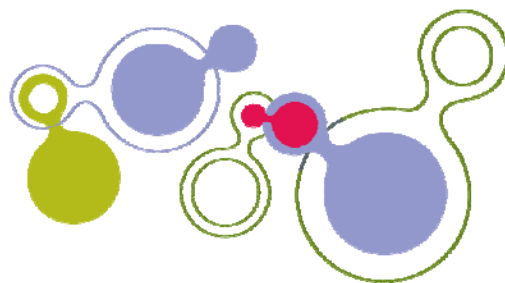
Saliid-saytuunka aad ayaa loo isticmaalaa – meelaha qaar ka tirsan badda-dhexe waa duxda keliya ee lagu isticmaalo guryaha. Saliidani waa mid gaara maxaa yeelay waxay ka kooban tahay qaybo weyn oo duxda keli-dheregsan ah. Duxda noocaas ahi ma kordhiso kolostoroolka, saliidanna waxa lagu isticmaali karaa shiilimaadka, saladh-ku-darida iyo in lagu rusheeyo khudaarta la karshay si ay dhadhan fiican u yeeshaan. *Rapsolje* (Saliida-kanula) waxay ka kooban tahay ku dhawaad in leeg duxda keli-dheregsan ee saliid-saytuunka, laakiin waxay leedahay dhadhan dheelitiran.

### Waxyaalo badan oo khudrad iyo midhaba ah

Dadka ku teedsan badda-dhexe waxay isticmaalaan inta badan khudaar inta ugu badan xilli-cunteedka. Waxa la sameeyaa maraq, saladho iyo cuntooyin kala geddisan oo xilliyada khudaarta (soo go'do) ah. Midhaha iyo khudaartu waxay leeyihiin dheelitiraha-aysiidha (*antioksidanter*) iyo maadooyin joojiya kansarka. Dheelitiraha-aysiidhu wuxu hor-istaagaa in kolostoroolka dhiiggu aysiidhoobo oo uu ku dhego gidaarka-xiddida-dhiigga. Waxa intaa dheer sannadihii u danbeeyay waxa laga helay maadooyin kansar-joojiye ah khudaar badan. Toonta aad ayaa loo amaanay, laakiin maluhu waa in khudaar badan oo kala duwani ay muhiim u tahay caafimaadka.

### Lawsyada

Lawsku wuxu ahaa mid joogto ka ah cuntada in badan oo ka tirsan gobolada ku xeeran Badda-dhexe. Lawska waxa ku jira sidoo kale dux u fiican wadanaha, isagoo leh walxo kale oo



wanaagsan. Waxoogaa laws ah ama mandler (nooc ka mida lawska) oo maalin walba aad cunto wuxu fiican yahay inta cuntooyinka u dhaxaysa, iyo inuu ka mid yahay cuntada-khudaarta.

### **Digirta, cadaska, bariiska, heedda iyo baastada**

Digirta, salbuukada iyo cadasku waa qayb muhiim ah oo ku jirta cuntada dalalka. Bariiska iyo kuwo kale oo noocyada-heedda ahi waa u muhiim meelaha qaar, meelo kalena baastada ayaa qayb ka ah cuntada maalinlaha ah. Roodhidu iyada waxa la isticmaalaa xilli-cuntooyinka, mana aha cunto gaar loo cuno. Waxa kale oo iyana si aad u yar loo siticmaalaa baradho marka Noorway loo eego.

Digirta, salbuukada iyo cadasku waxay gaar ugu fiican yihiin dadka sonkorta qaba, maxaa yeelay cuntooyinkani waxay keenayaan in sonkorta dhiigu sinnaato oo loo baahdo wax yar oo insulin (walax u muhiima sonkorta dhiigga) ah. Baradhada iyo roodhida-cad/roodhida-suujida dhexe si fudud ayay u dheefshiidmaan waxayna ku siinayaan inuu dhakhso u kordho macaanka-dhiiggu. Bariiska, baastada iyo roodhida-suujidu waxay istaagayaan meel dhexe, laakiin way u qalantaa in la arko in baastada-suujida ee leh buushaha badan ay dukaamada taal. Baastada-suujida ah iyo bariiska-dabiiciga ahi waxay keenayaan inuu yaraado korodhka-macaanka-dhiiggu (GI hooseeya) aadna waad ugu dhergi, maxa yeelay waxay leeyihiin buushe badan.

### **Kalluunka iyo hilibka**

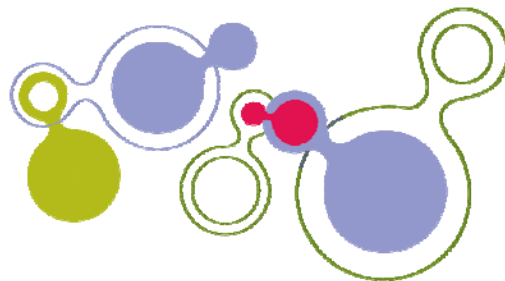
Hilibka lo'du kuma jiro cuntada dhaqan ahaaneed ee cuntada-dalalka badda-dhexe, halkeeda waxay ka cunaan kalluun iyo digaag marka laga rabo in cunto aad u fiican la cuno. Kalluunka, gaar ahaan nooca kalluunka cayilan sida saardiinka iyo sild-ka badda-dhexe, waxay leeyihiin duxda omega-3 oo wadnaha u wanaagsan. Digaaga iyo shinbiraha kale iyaguna way ka wanaagsan yihiin hilibka maxaa yeelay shinbiruhu waxay leeyihiin duxo-dhannaan oo qaab fiican isugu dhafan.

### **Caanaha, ost-tiga (subag-fadhi) iyo burcadka**

Waqtiyadii hore kumay jirin waxyaalaha ka samaysan caanuhu cuntada-dalalka badda-dhexe. Carruurto waxay joojin jireen caanaha marka naaska laga joojiyo. Burcadka in yar ayaa laga isticmaalaa, laakiin Jiisku ost-tiga waxay ku jirtaa inta badan cuntada dadka ku teedsan Badda-dhexe. Dadka qaba sonkorta waxa u fiican inay ka taxadaraan laktose-ha iyo duxda ku jirta ost-tiga.

### **Khamriga (vin)**

Wax yar oo alkohool ahi waxay u muuqdaan inay caafimaadka u wanaagsan yihiin, gaar ahaan marka loo cabbo sida qaabka dalalka badda-dhexe – iyadoo ka qayb ah xilli-cunto, iyo



xaddi yar. Markaa waxay noqonaysaa in qunyar alkohoolku ugu kordho dhiigga. Waxa dheer alkohoolka laftiisa, waxa laga helaa waxyaalo dheeraada oo caafimaadka-raadeeya oo ka yimaada dheelitiraha-aysiidha iyo walxaha kale ee fiican ee ku jira khamriga (*rødvin*). Alkohool fara badan, gaar ahaan waqtiyada aan ahayn xilli-cunteedka, uma wanaagsana caafimaadka.

### **Dhaqdhaqaaqa jidhka**


Marka laga hadlaayo cuntada-dalalka badda-dhexe inta badan waa la ilaawaa in beeralayda faraha badan iyo kalluumaysatada kuwaasoo cunnooyinkaa quuta, inuu dhaqdhaqaaq jidhkoodu maalin oo dhan helo, keliya waxa yara joojiya nasasho qadada ka diba oo ay aad u mutaysteen. Dhaqdhaqaaqa jidhka iyo "boobsiin –stress – yaraantu" waxay u yihiin halbeeg caafimaadka wanaagsan, waana in loo eegaa xidhiidhka cuntada-qoondaysan.

### **Talo!**

Sidan ayaad u raaci kartaa fikradaha cuntada-dalalka badda-dhexe ee cuntada-qoondaysan ee noorwiiijanka: U isticmaal saliid-saytuunka iyo saliidda-kanula (*rapsolje*) cunto-samaysigaaga. Cun in badan cuntada dhirta ku salaysan, isticmaal noocyada-lawska, salbuukada, digirta iyo cadaska cuntada-qoondaysan. Saladhka, cuntada-khudaarta iyo maraqa - diyaarintooda - waa loo kala duwi karaa in aan la tirin karin.

FG! Ha iloobin kalluunka!

Warqad-xaqiiqeedkan waxay ka timi *Diabetesforbundet* (Ururka dadka-sonkorta leh ee Noorway) waxaana dib loo saxay jeneri 2011.

Warqad-xaqiiqeedka waxa la sameeyay iyadoo aanu wada-shaqaynay  Helsedirektoratet