

[somali]

KU CIDDII UU KU DHACAY MACAANKA UURKU

WAA MAXAY MACAANKA UURKU?

Haddii mudada aad uurka leedahay lagaa qaado qiyaasitaan sonkoreed oo tusaayaa in sonkorta dhiigaaga ku jirtaa ay sareysa waxa kugu dhacay waxa loo yaqaano macaanka uurka.

Cid kasta sonkor (*glukose*) baa dhiigeeda ku jirta - caadiyan: qiyaastii 3-7.5 mmol/l. Waxa ay ugu hooseysaa marka ay ka soo wareegto muddo marka aad wax cuntay (subaxii). Ugu sareysaa 1.5-2 ka dib cunto.

INSULIN waa hormoon yaraynaaya sonkorta dhiigga. Marka qofka uu ku dhaco maacanka uurku insuliinka jirka sidii loogu talo galay u shaqayn maayo. Sidaa owgeed sonkorta dhiigaagu way saraynaysaa.

Waxa aan rabnaa in sonkorta dhiigaagu ay 24 saacadoodba ahaato sidii loogu talo galay. Waxa ay u fiicantahay ilmaha koritaankiisa iyo kobiciisa.

Guud ahaan saddex xaaladood baa ku shaqo leh in ay xaalad caadi ah joogto sonkorta dhiigu :

- Jirka insuliinkiisu in ay shaqaynayso
- Cuntada
- Jimicsi

MAXA AY DADKA QAAR UGU DHACDAA MACAANKA UURKU?

- Hormoonka koritaanka ee mandheerta ayaa si lid ah ula shaqaynaaya insuliinka
- In reerku hidde u leeyihiin macaanka uurka ayaa door ku yeelan kara
- Misaan xad dhaaf ah sabab buu noqon karaa
- Dumarka, asal koodu aanu ahayn yurubiyaan cadcad, jaaniska uu cudurkani ku saameeyaa wuu badan yahay.

TALOBIXIN CUNTO HADDII UURKA MACAANKU KU SAAMEEYO

Waxa aad cuni karta cunto wanaagsan oo caadi ah oo aanay ku jirin sonkor saafiya. Sonkor keligeed la cunay markiiba inta ay dheefshiidka ka wareegto ayey u wareegaysaa dhiiga, taas oo sababaysa in dhiiga sonkorku kaco. Cuntada maalintii 4 ilaa 5 jeer u qaybi. In aad marar badan cunto kooban cuntid waxa ay ka fiicantahay in aad dhowr jeer cunto buuran cuntid.

- *Grovbrød* (oo daqiiq iyo qamadi isugu jirta) iyo knekkebrød way fiicantahay
- Caanaha – noocyada caanaha sonkorta ku jirta waa isla mid. Qaybta xayrta kaga jirta ayuunbaa kala duwan. Qiyaastii waxa aad cabi kartaa 1/2litir oo caano ah maalintii, adiga oo u qaybinaaya 3 cunto wakhti.
- Khudradaha la kariyo iyo kuwa kale ee uu ku jiro fitamiinada faraha badan leh waa wanaagsan yihin:
 - dabocasse, nooc kaabashka ka mid ah (*kålrot*), nooc kaabashka ka mid ah (*blomkål*) iyo brokkoli
 - salato, tomato, khiyaar, barbarooni iwm
 - Nooc khudradaha ka mid ah oo bislaaday sida biinka la qalajiyey iyo faasuliyaha
- In aad cuntid bataata badan, bariis, baasto waxa ay si dhakhso ah u kordhinaysaa sonkorta dhiigga. Waxa markaa wanaagsan in aad khudrad ama roodhi(*grovt brød*) ku bedeshid cuntooyinka.
- Kaluun, jiidh digaag ama mid xoolo in qado laga dhigto iyo ismaris laga dhigtaaba waa caadi.
- Khudrad- cun markiiba khudrad keliya. Ilaa 3 xabo ayaad maalinkiiba cuni kartaa.
- Yoghurtka leh khudradda waxa ku jira sonkorta caanaha iyo sonkorta khudradda. Sonkortaasu markiiba waxa ay gaaraysaa dhiigga, isticmaalkana waxa wanaagsan in la xadido
- Casiir iyo sharaab caadi ah iyo keeg, macmacaan lama amaanaayo.
- Waxa aad isticmaali kartaa noocyada khafiifka ah iyo noocyada macaanka la s mustaqbalka ameyey marka aad cuntada macaanaysanaysid.

UURKA KA HOR HADDII UU MIISAANKAAGU SAREEYAY KU FAKIR CUNTADA AAD CUNAYSID QAYBTA BARUURTA KAGA JIRTA:

- Iska ilaali cuntada ay xayrto ku jirto sida subagga iyo margariinta culus.
- Iska ilaali hilibka bacaysan, pølseha xayrta leh, jiiska xayrta leh, caanaha subagga leh iyo labeenta (*rømme*).
- Xayr aan dhib lahayn baa ku jirta (xayr wanaagsan) xayrta kaluunka- kaluunka shilish iyo taraanta.
- Istimaal margariin fudud iyo saliidda laga sameeyo khudradda marka aad roodhida marsanaysid iyo marka aad cuntada samaynaysid.
- Popcorn iyo lawska cunto fudud waad u isticmaali kartaa laakin qiyaasta ilaali.

JIMICSI

Jimicsigu waxa uu sababayaa in insuliinka shaqadeedu wanaagsanaato. Sonkorta dhiigu hoos bay udegaysaa. Caadiyan waxa aad ku socon kartaa sidii hore ee aad la qabsatay sida: socod, dabaal, baaskeeladayn, ciyaarta skiiga. Garaacitaan iyo xanuun haddii uu ku hayo, waxa aad samayn kartaa jimicsiyo loogu talo galay ciidda uurka leh ama waxa aad talo weydiisan kartaa *fysioterapeut*.

Dumarka intooda badan ee uu ku dhaco macaanka uurku waxa ay ku caadi gareeyaan sonkortooda dhiigeed cuntadooda oo ay bedelaan iyo xoogaa jimicsi ah, laakiin in yar baa la siiyaa insuliin.

UMUSHA KADIB

Cunto cadi ah baad cuni kartaa umusha ka dib. Haddii aad isticmaashay insuliin, sida caadiga ah marka aad sidaa u umushid baad joojinaysaa .

3 bilood umusha ka dib baa laguu soo diri doonaa ballan ku saabsan qiyaasta sonkorta oo ka dhacaysa helsestasjonka. Dumarka intooda badani waxa leeyiihin qiyaas caadi ah.

Laakiin jaaniska ah in uu macaanka uurku mustaqbalka kugu dhaco mustaqbalka wuxuu ka badan yahay dumarka aanu uurku ku dhicin. Waa muhiim markaa in aad isku daydid in aad jimicsatid ama aad ku joogtid miisaan caadi ah. Raac min fadlak taalooyinka kor ku qoran.

Uurka macaanka waxa astaan u ah in uu soo laabto qaadista uur dambe.

Utarbeidet av Stork Groruddalen AKJ/KB 13.05.08