

Koontorool sonkorowgaaga Way u Qalantaa Waqtiga Part 2. Cuntada iyo Jimicsiga.



Si aad u koontoroosho sonkorowga qaado waqti aad:ku cuntid cunto caafimaad qabta.

Cuntada caafimaadka qabta oo loogu talo galay dadka qaba sonkorowga waa cunto u wanaagsan dadka dhan. Adiga iyo dadka kula noolba waxay ku soo kordhinaysaa isbedel dhanka caafimaad ah.

1. Si joogto ah u cun cuntada. Jirkaagu wuxuu u baahan yahay tabar maalinta oo dhan. Isku day inaad wax cunto maalintii sadex jeer.

Ha ka tagin waqti cunto adiga oo isku dayaya inaad cayil yarayso. Gaajo badan ayaa ku qabanaysa ka dibna marka aad wax cunto wax badan ayaad cuni doontaa. Si aysan taasi u dhicin mar walba waxaad si joogta ah u cuntaa wax yar.

2. Cun cuntada ay ku badantahay fiberku.

Cuntada fiber-ka badan waxaa kamida:

- Furuutka (sida mooska, canbaha, iwm) iyo khudaarta. Isku day inaad maalintii shan mar cunto waxyaabahaan.
- Cuntada laga sameeyo (grain) qamadiga iwm. Dalbo bariiska kafeega ah intaad dalban lahayd kan cad. Dalbo waxyaabaha galayda ka samaysan intaad dalban lahayd burka.
- Digirta qalalan, noocyada kala duwan ee digirta.

3. Yaree waxyaalaha dufanka badan leh.

- Cab caanaha duxdu ku yartahay sida (1% ama skim milk).
- Cun hilibka digaaga oo aad diirka kore ka qaaday, kaluunka (malaay) iyo hilibka gaduudan oo aan baruurta lahayn wax yarna cun.
- Intaad isticmaali lahayd subaga ama xaydha isticmaal saliida dareedha sida mida galayda

laga sameeyo, olyo liivada iyo saliid cadeyda. Istimaal saliid yar.

- Intii aad shiili lahayd cuntada isku day inaad biyo ku kariso ama aad ku dubto makarawafka ama ofinka.

4. Cun sonkor yar.

- Hadii aad cabto soodhada caadiga ah sida (kookada/pepsiga) ku badalo mida sokorta aan lahayn sida diet soda.
- Yaree macmacaanka, isku day inaad cunto usbuucii mar ama labo.

5. Cun cusbo yar.

- Intaad cuntada ku darsan lahayd cusbo badan isticmaal dhirta cuntada carfisa ama kululaysa si cuntada dhadhankeedu u fiicnaado.
- Cusbada aanu cuno badankeed waa la soo warshadeeyay. Fiiri warqada ku dhagan ee sharaxaysa inta cusbo ama “**sodium**” ku jirta.
- Ka dheerow cuntooyinka yaryar ee cusbadu ku badan tahay sida baradhada shiilan ee bacaha ku jirta (potato chips).

6. Hadii aad aalkolo cabto:

- Aalkoladu waxay leedahay kaaloriis taasoo kugu adkaynaysa sidii aad cayilka iskaga ridi lahayd.
 - Dumarku waa inaysan cabin in ka badan hal cabitaan (aalkolo) maalintii. Ragu waa inaysan cabin in ka badan labo cabitaan (aalkolo) maalintii.
 - Hadii aad qaadato daawooyinka cudurka sokorta ama cirbada, aalkoladu waxay sababi kartaa sonkorta dhiigaaga oo hoos u dhacda.
 - Cun cunto markii aad aalkolada cabto.
- Waxaad u baahan tahay inaad barato sidaad u heli kartid cunto caafimaad leh. Dadka bartay cilmiga cuntada (dietitian) ayaa kugu caawin kara sidaad u heli lahayd hab cunto caafimaad leh oo kuu shaqeeya.



Si aad u koontaroosho sokorta , qaado waqti aad ku jimicsato:

Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa hoos u dhigida sokorta dhiiga. Sababo kale oo badana waa loo jimicsadaa.

- Jimicsigu wuxuu caawiyaa cayilka oo kaa yaraada iyo koontaroolkiisa.
- Jimicsigu wuxuu u fiican yahay wadnahaaga.
- Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa hoos u dhigida dhiigii ku kici lahaa iyo xaydha badan.
- Jimicsigu wuxuu kuu yeelayaa xoog.
- Jimicsigu wuxuu ku dareensiinayaa fiicnaan.

Halkan waxaan kuugu haynaa tusaaleyaal kugu caawinaya bilaabida.

- Soo hel jimicsi aad jeceshahay.
- Ku bilow tartiib. Jimicso 30 daqiiqo asbuuciiba maalmaha badankood.
- Waydiiso qof inaad isla jimicsataan.
- Ka dhig jimicsiga qayb ka mid ah noloshaada. Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad maalin walba isku waqti jimicsato.

Hadii aad qaadato kaniiniyada cudurka sonkorta ama insulin waxaa dhici karta in sonkorta dhiigaagu hoos u dhacdo markaa jimicsanayso. Mar walba qaado sonkor. Arimaha ku saabsan jimicsiga iyo sokorowga waxaa kaa kaalmeyn kara dadka kuu qaabilsan xaga caafimaadka.



Kalmar ku saabsan cayil iska ridida:

Badankood dadka qaba sokorta noocaan (Type 2) waa dad buuran. Waxaad cayilka iskaga ridi kartaa cunto caafimaad leh (aan dux lahayn) ood cunto iyo jimicsi.

Hadii aad cayilka iska rido, sokorta dhiigaagu hoos ayay u dhacaysaa. Cabirka dhiiga iyo xeyrta jirku (blood pressure and cholesterol) waa inay iyaguna hoos u dhacaan. Khasab maahan inaad lumiso culeys badan si aad caafimaad u lahaato. Hadii aad cayilka iska rido waxaa laga yaabaa inaad u baahan kaniiniyadii ama is duridii aad ku koontaroolaysay sonkorowga. Hadaad horay u

qaadanaysay daawada, waxaa laga yaabaa inaad wax badan qaadan.

Soo gaabin: Si aad ugu noolaatid nolol caafimaad qabta adigoo qaba sonkorowga waxaa aad muhiim u ah inaad cuntid cunto caafimaad qabta iyo inaad jimicsato.

Xusuusnoow:

- Si joogta ah wax u cun.
- Badso cuntada uu fiberku ku badanyahay.
- Iska yaree baruurta/dufanka.
- Yaree cunista sonkorta iyo cusbada.
- Jimicso 30 daqiiqo maalintii.

Sonkorowgu waa cudur khatar ah, waadna qabi doontaa noloshaada inta ka hartay, laakiin waad koontorooli kartaa. Waqti qaado maanta si aad u koontorooshid sonkorowga si aad u noolaatid waqti dheer.

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural
 Interpreting Services (www.heartlandalliance.org)
 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-
 NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Control Your Diabetes – Pt 2: Diet and Exercise (Somali)
 Last reviewed 9/2006