Nooca 2-aad ee cudurka macaanka/sokorowga iyo cunada

Diabetes förbundet

Cuntada u fiican caafimadka dadka kale ayaa sidoo kale u fiican dadka macaanka qaba. Waxa ugu muhiimsan ee ay tahay inaad xasuusnaato waa in aadan wax badan cunin iyo inaad kala gediso waxa aad cunayso. Dhaqan ka dhigashada cunida cuntada caafimad ka leh waxay kaa caawinaysaa inuu heerka dhiigaaga sax noqdo.

Maxaa cuntada ku jira ee sameeya heerka sokorta dhiiga?

Cuntadu waxay ina siisaa nafaqooyin, sida borootiin, dux iyo kaarbohaydareed jidhku u baahan yahay. Waa karbohaydraytyada kuwa kor u qaadaya heerka sokorta dhiiggaaga. Waxaan u qaybin karnaa karbohaydaraytyada kuwo dhakhso ah iyo kuwo gaabis ah. Waxay ku qaadataa jidhka in badan sidii uu ugu burburin sokor (guluukoos) kaarbohaydareedyada gaabiska ah. Sidaa darteed, karbohaydraytyadani uma saameeyaan heer sokorta dhiiggaaga si la mid ah karbohaydraytyada dhakhsaha leh. Tusaalaha cuntooyinka leh kaarbohaydarayt ka gaabiska ah waxa ka mida misirka, digirta iyo baastada madaw.
Jidhku wuxuu si dhaqso leh ugu burburiyaa sokor (gulukoos) kaarbohaydareedka dhakhsaha badan, waxayna keenaan in heerka sokorta dhiiggaagu ay dhakhso kor ugu kacdo. Tusaalooyinka cuntooyinka ay ku jiraan karbohaydraytyada dhakhsaha ah waa roodhida cad, koonfalaykiska iyo bariiska cad. Si aad u hagaajiso heerka sokorta dhiigaaga, way fiicantay inaad dhinto cunista karboohaydaraytyada, cuntidna karboohaydaraytyada gaabiska ah halkii aad ka cuni lahayd kuwa dhakhsaha badan.
Tijaabinta heerka sokorta ayaa kaa caawin karta inaad aragto sida xaddiga iyo nooca karboohaydaraytka aad cuntaa u saamaynayo heerka sokorta dhiigaaga. Cabbir sokorta dhiigaaga inyar ka hor cuntada iyo laba saac kadib cuntada. Heerka sokorta dhiiga ee saxda ahi wuxu u dhaxeeya 4-6 mmol/l cuntada ka hor waana inaanu ka badnaan inta u dhaxaysa 8-10 mmol/l laba saac cuntada kadib.
Waydii dhakhtarka ama kalkaalisada macaanka waxa uu yahay miisaankaaga ku haboon sokortaada. Waad la socon kartaa miisaankaaga adiga oo isu miisaamaya si joogto ah (tusaale ahaan usbuucii hal mar ama bishii hal mar). Haddii miisaan ku fuulo, waxaa laga yaabaa inaad cuntada badsatay.

Talo wanaajinta heerka sokorta dhiiga

Cuntadaada u kala qaybi maalinta oo dhan.
Quraac, qado iyo casho, iyo sidoo kale 1-3 cunto fudud ah, waa kala qaybin fiican.

Markaad wax cunayso, raac Nooca saxanka - tani waxay kaa caawin kartaa go'aaminta xaddiga saxda ah ee cuntooyinka kala duwan iyo saamiga qaybaha. Cunista khudaar badan waxay u fiicantay heerka sokorta dhiigaaga iyo ilaalinta miisaanka saxda ah.

Cunista cuntooyinka baalka leh sida misirka, digirta iyo bariiska galka leh, baastada madaw, roodhida madowga ah iyo sareenka bulgur.

Waxaa kuu fududaynaya doorashada cuntooyinka caafimaadka leh waa sumada godka furaha. Godka furuhu waa summad loo adeegsado waxsoosaarka cuntooyinka lswiidhan, sida rootiga, muesli, badarka, baruurta la cuni karo, waxyaabaha caanaha laga sameeyo,waxyaabaha hilibka laga sameeyo, iyo cuntada khudaareedka iyo cuntooyinka diyaarka ah. Calaamadu waxay ku daabacantahay baakadaha waxayna kuu fududeyneysaa inaad doorato cunto caafimaad leh. Hadii cuntada aad iibsatay ay ku daabacantahay summadka godka furaha, waxay ka koobantahay baal iyo midho dhamaystiran, sonkor yar, baruur yar ama caafimaad leh, iyo milix/cusbo yar.

Cabitaannadu waxay badanaa noqon karaan in laga helo karbohaydraytyada dhakhsaha leh. Biyaha, biyaha sifaysan, maraqa, kafeega iyo shaaha aan lahayn sokorta iyo caanaha ayaa ah tusaalooyinka cabitaanada aan lahayn kaarbohaydraytyada sidaa darteedna aan saamaynayn heerka sokorta dhiiggaaga. Cabitaannada sida casiirka khudaarta, squash, cabitaannada soodhaha leh iyo cabitanka tufaaxa waxa ku jiri karo xaddi badan oo karbohaydraytyo ah, Saameyn kara heerka sokorta dhiigga. Squashka iyo cabitaannada soodhaha leh badanaa waxa la heli karaa noocyo aan sonkor lahayn, kuwaas oo aan saamaynayn heerka sokorta dhiigga in badan.

"Cunada marar dhif ah" Macmacaanka, shukulaatada, jalaatada, baradhada shiilan, miraha la qalajiyey, timirta, cajiinada, keegga iyo buskudka waxaa loo tixgeliyaa inay yihiin "Cunada marar dhif ah". Tani waxa weeye in cuntooyinka lagu xaddido hal mar usbiici lagana cuno markaste xaddi yar. Kala saar maalmaha shaqada iyo xafladaha. Waxaad ku badali kartaa "Cunada marar dhif ah" lawska iyo midhaha saytuunka. Isku day inaadan cunin wax ka badan 0.5 dl oo lows ah ugu badnaanna shan jeer usbuucii.

Hagaaji dufanka dhiigaaga oo yaree khatarta wadnahaaga iyo nidaamka dhiig mareenka

Kaliya maaha karboohaydaraytiska inaad ka taxadirto haddii aad qabto macaan. Haddii la wanaajiyo dufanka dhiiga waxay yareyn kartaa halista cudurada wadnaha. Tani waxay ku imanaysaa markii aad cunto xaddiga saxda ah ee dufanka—iyo noociisa saxda ah.

Dufanka caafimaadka leh waa dux aan dheregsanayn kuwaas oo laga helo saliida, kaluunka, lawska, iniinyaha iyo afakaadhada. Yaree duxda dheregsan, kuwaaso laga helo burcadka, farmaajada, kareemka fareesh iyo shukulaatada.

Cunnooyinka ay ku jiraan karbohaydraytyada

Khudaarta & khudaar xidideedka. Cun dhamaan noocyada ugu yaraan 250 g oo khudaar ah iyo khudaar xiddideeda, labadaba qaydhin iyo karsanba, maalin kasta iyo in ka badanba.

Khudaarta & Miraha. Xaddiga saxda ahi waa qiyaastii 1-3 gobol oo khudarta/furutada ah maalintii. Kaliya cun hal gobo oo khudaara/furutis markiiba. Hal xabbo oo khudaari ahi waxay u dhigantaa 2 dl oo midho ah. Iska ilaali khudaarta la qalajiyey.

Misirta & digirta. Kuwani waa illaha qiimaha leh ee kaarbohaydraytyada gaabiska ah waxaana ku badan baalka. Waxay kaloo ka kooban yihiin borotiinno caafimaad leh iyo nafaqo badan.

Bariiska & baastada. Waa inaad badanaa doorataa waxsoosaarka badarka dhamayska tirana. Doorashooyinka kale ee caafimaad ka leh waxa ka mida sareenka, shaciirta, qamadiga iyo alkinuu.

Baradhada. Baradho la kariyay waa hab fiican ood ku jabin kartaa abateedkaaga. Baradhada la cajiimay waxay si dhakhso ah kor ugu qaadaysaa heerka sokorta dhiiggaaga. Baradhada la shiilay badanaa waxa kujira dufan aad u badan.

Roodhida & burka. Dooro roodhi baal leh kana kooban ugu yaraan 5 g baal cunto 100 g kiiba. Ka fiiri roodhida calaamada godka furaha.

Roodhida, cuntada, muesli iyo badarka. Alaabada calaamada godka furaha lehi waa bedel fiican. Koonfalaykiska, keegaga bariiska, wayfariska, boorijka galayda iyo boorijka bariiska uma fiicna sidaa, maxaa yeelay waxaa ku jira karbohaydraytyo dhakhso badan.

Cuntada ay ku jirto dufanka iyo borotiinka

Hilibka, digaaga, kalluunka, ukunta, jiiska & jiiska/farmaajada fareeshka ah. Yaree xaddiga hilibka lo'da iyo hilibka doofaarka ee aad cunayso. Cun kalluunka iyo xayawaan badeedka nooc kasta, 2-3 jeer usbuucii. Buuxinta ama dulsaarista ee roodhiga waxaa ka mida kaluunka yaanyada ku jirta (makrill), tuuna, Keso, ukun iyo hilibka. Xullo alaabaha leh calaamadaha godka furaha, sida soosayjiska, beerka bate iyo jiis/farmaajo.

Baruurta la cuni karo. Isticmaal dufanta dareeraha ah iyo saliida markaad cunada karineyso. Roodhigana waxaad u isticmaashaa dufanta ku calaamadeysan godka furaha.

Lawska. Waxa ku jira dufan caafimaad leh. Xaddiga tilmaamtu waa 0.5 dl shan jeer usbuucii.

Caano, caanaha dhadhanka burcadka leh & caano-fadhi Qaddarka saxda ah waa qiyaastii 5-6 dl maalintii laakiin ha cabbin wax kabadan hal galaas (2 dl) markii kasta. Xulo noocyada dabiicaga ah ee ku calaamadeysan godka furaha, maxaa yeelay noocyada dhadhanka lihi badanaa waxa ku jira xaddi badan oo sonkor ah.

Mid kale

Macaaneeyayaasha. Haddii aad rabto inaad ka macaanayso qaxwaha, shaaha, boorashka, caano fadhiga, isticmaal macaaneeyayaasha artifiishalka ah, sida Hermesetas, Canderel, Stevia sweet, Suketter. Kuwaani waxay ka kooban yihiin iskudhisyo aan kor u qaadayn heerka sokorta dhiiggaaga, sida Aspartame, botaasiyamka Acesulfame, Saccharine, Cyclamate, Sucralose iyo Steviol glycosides.

Khamriga. Khamriga saafiga ahi hoos ayay u dhigta sokorta dhiigga dhawr saacadood ka dib. Wax kasta oo ka yimi khamriga ilaa khamriga loo yaqaan liqueurs waxaa ku jira xaddiyo kala duwan oo sonkor ah. Daawadu waxay saamayn kartaa habka khamrigu u saamayso heerka sokorta dhiiga. Kalkaalisada ama dhakhtarka u qaabilsan cudurka macaanka ayaa kaala talin kara arintan.

Macluumaadkaan ayaa laga soo qaatay Bra mat diabetes ee ay soo saareen nafaqo-yaqaanada Gobolka Skåne. Waxaa dib u eegis ku samaysay Hannah Helgegren, nafaqo-yaqaan la ansixiyay.

Na tageer adoo xubin noqonaya. Booqo ***www.diabetes.se/medlem***