



NW London

**know**  
**diabetes**

## **Cuntada caafimaadka leh**

Haddii aad cudurka macaanka ku nooshahay iyo haddii kale, waxaa muhiim ah in aad wax ku cunto waxna ku cabto hab caafimaad leh oo si fiican iskugu dheellitiran. Cuntooyinka aad doorato in aad cunto ayaa waxtar u keeni doona maamulidda cudurkaaga macaanka ama sonkorowga, waxay weliba kaa caawin doonaan maamulka culayska iyo iska yaraynta halista xaaladaha caafimaadka ee waqti dheer sida; cudurka wadnaha, hawlgabka jirka qaarkiis iyo cudurrada kansarka qaarkood.

Waxaad iska caawin kartaa maamulka cudurkaaga macaanka marka aad hab isku dheellitiran wax ku cunto, culayskaaga xakamayso aanad firfircooni yeelato. Macluumaadka halkan ku xusan, ayaa kaa caawin doona in aad cuntooyin caafimaad leh doorato si aad iskaga caawiso maamulka cudurkaaga macaanka.

## **Fikradaha Ugu fiican ee ku saabsan sida cuntada caafimaadka leh loogu qaato cudurka macaanka**

### **1. Cuntooyinka joogtada ah**

**Farriinta ugu muhiimsan: Isku day in aad maalin kaste saddex jeer wax cunto oo ha dhaafin waqtiyada cuntada.**

Cuntada aad caadi ahaan maalintii qaadato waa in aad ku toosiso waqtiga quraacda, qadada iyo cashada. Marka aad tan raacdo waxay kaa caawin doontaa in aad meel deggan ku hayso gulukooska dhiigga, buuxsato tamarta waxayna kaa caawin doontaa in aad iska dayso in aad kolba cunto fudud qaadato.

### **2. Kaarboohaydaraytyada sonkorta leh**

**Farriinta Ugu muhiimsan: Sonkorta lagu daro (gooni ah) ku xadee 30 g maalintii.**

Marka aad cudurka macaanka qabto khasab kuguma aha in aad sonkorta iska wada jarto. Sirtu waxa weeyaan in aad ku raaxaysato qiyaas yar oo ka mid ah nidaam guud ahaan dheellitiran oo aad wax ku cunto, adigoo cuntooyinka iyo cabbitaannada sonkorta leh mararka qaar abaalmarin ka dhiganaya

### **3. Kaarboohaydarayt adag**

**Farriinta Ugu muhiimsan: Cunto leh kaarboohaydarayt adag qaado waqtiga cuntada muhiimka ah, adigoo dooranaya kuwa ay ku sii badan yihiin liisha iyo badarka dhan, ee uu u hooseeyo sicirka Tusiyaha Saamaynta gulukooska (Glycaemic Index).**

Inkastoo kaarboohaydaraytyada adadag ay yihiin cuntooyin caafimaad leh, haddana waxay saameeyaan caddadka gulukooska dhiigga. Hadba sida ay u ballaaran tahay qiyaasta kaarboohaydaraytku, ayuu u sii kordhaa caddadka gulukooska dhiiggu. Dhanka kale marka loo rogo, haddii aad qiyaas yar qaadato, waxaa yaraata saamaynta ay ku leedahay caddadka gulukooska dhiiggaaga. Marka aad doorato kaarboohaydaraytyada adadag ee ay ku sii badan yihiin liisha iyo badarka dhan uuna u hooseeyo sicirka Tusiyaha Saamaynta gulukoosku waxaa yaraan karta saamaynta ay u keento caddadka gulukooska dhiiggaaga maadaama iyaga si ka deggan loo dheefshiido. Waxay weliba kaa caawin karaan in aad dhereg waqti dheeraad ah dareento, sidaasoo ay weliba kaaga caawin karaan in aad culays iska riddo.

### **4. Miraha iyo khudaarta.**

**Farriinta ugu muhiimsan: Isku day in aad qaadato ugu yaraan shan qaybood oo mire iyo khudaar ah maalintii.**

Miraha iyo khudaartu waa meel fiican oo laga helo liisha, waxaa ka buuxa fiitamiino iyo macdan daruuri ah. Marka aad cunto kuwo aad u kala duwan aanad isku daydo in aad cunto ugu yaraan shan qaybood maalintii, waxay kaa caawin kartaa in aad iska yarayso halista aad ugu jirto in aad yeelato xaalado caafimaad oo farabadan sida; dhiigkarka, cudurka wadnaha, hawlgabka jirka qaarkiis, cayilnaanta iyo cudurrada kansarka qaarkood. Waxay faa'iido dheeraad ah ku leeyihiin maadaama ay si dabiici ah ugu yar tahay tamarta (kaloriga) ayna ugu badan tahay liishu, taasoo ka dhigan in ay kaa caawin karaan in aad culays caafimaad leh ku joogto. Waxaa dhammaantood muhiim ah miraha darayga ah, barafaysan, engegsan, qasacaysan ee casiir ku jira iyo khudaarta qasacaysan ee biyo ku jira, ee aanan sonkor iyo milix lagu darin.

### **5. Milixda**

**Farriinta ugu muhiimsan: Isku day in aadan qaadanin in ka badan 6 garaam oo milix ah maalintii.**

Milixda aad u badan waxay kuu keeni kartaa dhiigkar, gaar ahaan haddii culayskaagu xad dhaaf yahay ama haddii qoyskaagu dhiigkarka taariikh u leeyahay. Tani walaac ayay leedahay, maxaa yeelay dhiigkarku waxuu kordhiyaa halista cudurka wadnaha iyo xididdadiisa dhiigga (coronary heart disease).

## **6. Khamriga**

**Farriinta ugu muhiimsan: Ha cabbin in ka badan 14 halbeeg toddobaadkii, adigoo dhowr maalmood khamriga iska daynaya.**

Halista cudurro kala duwan, xataa dhiigkarka iyo cudurrada kansarka qaarkood ayaa kugu kordhaysa haddii aad si joogto ah u cabto khamri ka badan qiyaasaha lagu taliyo. Marka aad cudurka macaanka ama sonkorowga qabto khasab kuguma aha in aad khamriga iska dayso. Runtii, xeerasha dawladdu ka soo saartay khamri cabbidda nidaamsan ayaa isku mid ah haddii aad cudurka macaanka qabto iyo haddii kale.

## **7. Ashiitada dufanka leh ee Omega 3**

**Farriinta ugu muhiimsan: Isku day in aad toddobaad kaste qaadato 2 qaybood ee kalluun saliid leh.**

Dufannada Omega 3 waa ashiito dufan leh oo daruuri ah oo uusan jirku qiyaas ku filan ugu soo saaran karin. Waxay dhiigga ka yarayn karaan traygiliseraydiska (nooca dufanka dhiigga laga helo) waxayna kaa ilaalin karaan cudurka wadnaha.

## **8. Dufannada**

**Farriinta ugu muhiimsan: Isku day in aad iska yarayso qiyaasta wadareed ee dufanka aad qaadato, adigoo weliba dufannada buuxa ku beddelaya kuwo u dhigma oo aanan buuxin.**

Si aad u gaarto uguna joogto culays caafimaad leh, waxaa muhiim ah in aad iska yarayso qiyaasta wadareed ee dufanka aad qaadato. Marka dufannada buuxa lagu beddelo qiyaasaha meel-dhexaadka ah ee dufannada keliya ee aanan buuxin (saliidaha iyo qooshashka saytuunka iyo iniinta reebsiid) iyo dufannada badan ee aanan buuxin (saliidaha iyo qooshashka sooya, gabaldayaha iyo galleyda; looska, iniinta, kalluunka saliidda leh) waxay faa'iido u keeni kartaa caafimaadka wadnaha.

Xasuuso si aad iskaga caawiso in aad culays iska riddo, waxaa muhiim ah in aad iska yarayso qiyaasta wadareed ee dufanka aad cunto.

## 9. Qiyaasaha qaybaha

**Farriinta ugu muhiimsan: Haddii aad ku dadaalayso in aad culays iska riddo, waxaad u baahan kartaa in aad qaybaha iska yarayso, adigoo isku dayaya in aad guud ahaan si ka fiican iskugu dheellitirto kooxaha cuntada ee kala duwan.**

Dadka qaangaarka ah ee Ingiriiska jooga ku dhawaad saddexdiiba labo ayuu culayskoodu xad dhaaf yahay ama way cayilan yihiin. Wixii khuseeya dadka cudurka macaanka qaba, culayska korodhsan waxaa la muujiyey in uu kordhiyo u adkaysiga maaddada insulin (taasoo ka dhigan in jirkaagu uusan maaddada insulin u isticmaali karin sida habboon). Waxaa la muujiyey in ay tani sii adkayso xakamaynta gulukooska dhiigga oo ay kordhiso horusocodka cudurka macaanka.

## 10. Badeecooyinka cudurka macaanka

**Farriinta ugu muhiimsan: Laguma talinayo badeecooyinka cudurka macaanka.**

Cuntooyinkani faa'iido ma leh, waxaa laga yaabaa in kaloriga iyo dufanku aanay ku yarayn, waa qaali, shuban ayay keenaan waxayna weli saamayn karaan caddadka gulukooska dhiigga.

**Saxanka Cuntada fiican (Eatwell Plate) ayaa hakis waxtar badan ka bixiya qiyaasaha habboon in maalin walba laga qaato kooxaha kala duwan ee cuntada.**

**Macluumaadka sida ugu badan gaarka u ah ee ku saabsan kooxaha cuntada ee goonida ah waxaa laga heli karaa bogagga soo socda:**

- Kaarboohaydaraytyada
- Dufannada
- Miraha iyo khudaarta
- Liisha iyo badarka dhan
- Hilibka, kalluunka iyo iniinta
- Caanaha

**[Cuntada ku raaxayso ee Diabetes UK](#) ayaa ah khayraad aad u fiican oo kuu hagi kara in aad wanaajiso caadada cuntadaada:**

- Si aad fikrado uga hesho cuntada guji [halkan](#)
- Si aad u hesho qorshaha cuntada guji [halkan](#)

