

Mjölkfritt för ammande mammor, SOMALISKA

Bilaa caano loogu talogalay hooyooyinka wax nuujinya



Waxad heshay qoraalkan yar, sababtoo waad nuujinaysaa, waxanad u baahantahay in aad iska ilaaliso barootiinka caanaha lo'da.

Talooyinka soo socdaa waxay kugu hagayaan cunto ka madhan borotiin caano-lo'aad.

Kala tasho dhakharkaaga/cunto-aqoonkaaga ilaa heerka aad u baahantahay in aad is ilaaliso. Haddii ilmahaagu ku xanuusado qaddar dhadhamo oo caanaha lo'da ah sida inta ku jirta boorashka laakiin aanu ka falcelin caanaha naaska, hubaal maaha in aad u baahantahay in aad wax ka beddesho cuntadaada.



Soo jeedin cunto fiican oo bilaa caano ah

Quraac/nusasaace:

Nus abukaadho ah, ismaris bilaa caano ah (soo jeedinta koosaarta hoos ka eeg), mulawaxyo bilaa caano ah, boorash laga sameeyey havregryn oo lagu daray cabbitaan havre/sooya iyo jaam ama tufaax la ridqay, yoogudh havre ama sooya ah oo lagu cuno koonfaleges bilaa caano ah, beed, salladh-khudaareedla, maraq ama subag laga sameeyey midho-khidradeed, cabbitaan laga sameeyey havre iyo midho-kudaareed aad soo iibsato ama guriga lagu sameeyo. Dhinaca cabbitaanka sooyada ee lagu daro kafee/shaa: marka hore ku shub cabbitaanka sooyada, dabadeedna kafeega/shaaha markaa cabbitaanka sooyadu isma beddelayo.

Duxda cuntada:

Subagga maargariin oo bilaa caano ah (oo weliba lagu badiyey fiitamiin D) ama saliidda cuntada sida saliidda galleyda ama saliid saytuunta. Qaar badan oo ka mid ah subagyada maargariin waa bilaa caano.

Koosaar: kuwa si dabiici ah u bilaa caanaha ah

Khudaarta laga dhigay xalleefiyo sida abukaadho, tamaadhada iyo khiyaarka, malmalaadada, cadka bawdyaha doofaarka, shimbir digaag(kalkon), beed xalleefiyo ah, baradho xalleefyo ah oo la kariyey. Xumus iyo mayoneeska dixiinka ah ee asalka ahi sida caadiga ah waa bilaa caano.

Koosaar: dooro wax aan caano ku jirin (akhri caddaynta wuxu ka koobanyahay)

Subagga maargariinka, beer xalleefyo ah oo la foorneeyey, ugxan kalluun, hilib ridqan oo la kuuskuusay ama kooraf koosaareed- akhri caddaynta waxa uu ka kooban yahay.

Maraqyada cadcad, suugooyin iyo cuntooyinka isku laaqaan:

Maraq khudaareed, labeen havre/sooyo, caano-qumbe, maraq hilib{kalluun, mayonees asal ah ama khudaar la isku qooshay (Rapsy Frutty), oo ah budo laga sameeyey saliid iyo buushe(stärkelse) oo biyo lagu walaqaayo oo lagu beddesho tusaale ahaan garoorka.

Keegga kiriimka leh, quraacyo (bullar), keeg, Tårta, bullar, kakor:

Soo fiiri miiska barafka ee dukaanka, halkaa waxa yaal waxyaalo aanay caano ku jirin, sida quraac goobaaban (bulle) iyo keegga qoyan. Haddii aad adigu dubanayso, burcadka ku beddelo maargariin aan caano ku jirin, caanahana ku beddelo sharaab havre /baris ama sooyo. Dooro rooti shiidan oo aan caano ku jirin iyo shukulaad madow oo aan wax caano ahi ku jirin. Ku dar kokmarsanpulver (oo aan caano ku jirin) sharaab havre (havredryck) si ay u noqoto kiriim marsan oo macaan.

Kaasho

Weli ma haysataa ayeeyooyin iyo awoowyaal xiisaynaya wax dubista? Ka faa'iidayso, laga yaabee inay wakhti dheeraad ah u hayaan inay dubaan sagbad rooti aan wax caano ahi ku jirin ama wax kale oo macaan. Isla markaa waxay baran hagaajinta waxyaalaha aan caanuhu ku jirin.

Talooyin ku saabsan warqadda cunto karinta:

- Samayso cabbitaan harve oo fadhiya (havresmoothie) sida tusaale ahaan muus, midho iyo cabbitaan havre oo la isku daray ama isku dar cabbitaan havre iyo nektar ama juus waxoogaa adag.
- Maraq abukaadho oo kiriim badan waxa laga samaynayaa abukaadho la ridqay, toon iyo milix-dhireed.
- Mulawaxa waxa caanaha lagu beddeli karaa cabbitaan havre. Maskaxda ku hay in aad ku dubto saliid galley ama maargariin aan wax caano ahi ku jirin.

Cunto si dabiici ah bilaa caano u ah

Wax ka baro buugaagta cuntada ee dhaqamada kale ee ay naadirka ku yihiin cuntadooda caanaha, jiista iyo burcadku, sida kijooyinka shiinaha, fiitnaam, jabaan, taylaand iyo kuuriya.

Dabinno halis ah

Jibis, shukulaad, rooti-beed la soo gato, cuntada lagu daadiyey rooti shiidan, sooska laga sameeyey budo, maraq laga sameeyey budo iyo waxyaalaha kale ee qayb ahaan ama gebigoodaba la warshadeeyey waxa ku jiri kara caano, markaa iska akhri caddaynta waxa ay ka koobanyihiin. Sidoo kale way sahlantahay in la doorto cunto aan wax caano ah lahayn laakiin aad si qalad ah ugu dubto burcad.

Akhri caddaynta waxa ay ka koobantahay

Caanuhu waxay ku jiri karaan meelo badan, markaa waxad caadaysataa in aad akhrido caddaynta waxa shaygu ka koobanyahay. Ka fiiri ereyadan soo socda oo ay caano ku jiri karaan:

Dux xoolaad (Animaliskt fett)	Kvarg (Kesella)	Caano shukulaad (Mjölchoklad)
Cottage cheese (Keso)	Caano subag laga saaray (Kärmjöljk)	Nougat
Crème fraîche	Laktoos (Laktos ¹)	Jiis (Ost)
Ciir iyo wax ciir laga sameeyey (Fil och filprodukter)	Margarin	Skummjöljk (-pulver)
Jiid dux badan (Fetaost)	Mesost	Smältost
Jiis ridqan (Färskost)	Messmör	Burcad (Smör)
Jallaato (Glass)	Mjukost	Ströbröd
Labeen, labeen budo ah (Grädde (-pulver))	Caano, caano-boodhe (Mjöljk (-pulver))	Torrmjöljk
Garoor (Gräddfil)	Mjölkalbumin	Vassle
Kasein/kaseinat	Borootiin caano (Mjöljkprotein)	Välling
Caano la dhanaaniyey (Kulturmjöljk)	Mjölkkäggvita	Yoogudh (Yoghurt)

Caanaha idaha, riyaha iyo lo'gisida waxa ku jira borotiin u eeg ka ku jira caanaha lo'da, markaa waxa habboon in iyagana la iska ilaaliyo.

1. Laktoos-ta ku jirta waxyaalaha ay dawadu ka koobantahay waa nadiif oo looma baahna in la iska ilaaliyo.



Waxyaalahan soo socda kuma jiraan caano:

Dhuuxa kakawaha, subagga kakawaha, caanaha qunbaha ee qasacadaysan, caanaha mjölksyra, bakteeriyada mjölksyra (lactobaciller) iyo udugga burcadka kuma jiro wax caano ahi.

Calaamadinta xasaasiyadda

Sida uu dhigayo sharciga EU ee calaamadinta waa in mar walba si cad looga arko caddaynta waxa shaygu ka koobanyahay haddii baakad cunto ah ay ku jiraan caano ama wax laga sameeyey caano. Sidaa darteed waa muhiim in aad mar walba akhrido qoraalka waxa shaygu ka koobanyahay. Cuntooyinka la iibinayo ayaga oo aan baakadaysnayn ama makhaayadaha lagu iibinayo looma baahna in lagu calaanadiyo inay caano ku jiraan. Markaa waxa muhiim ah in aad waraysato in caano ku jiraa cuntadaas. Qoraalka waxa shaygu ka koobanyahay waxa loo caddaynayaa walxaha kala duwan sida ay u kala badanyihiin. Taas macneheedu waxa weeye in uu ugu badanyahay shayga ugu horreeyaa uguna yaryahay ka ku damba qorani.

Maxay ugu fillaan wayday in la doorto waxyaalaha ay ku yartahay laktoos-tu?

Marka aad naaska nuujinayso waxa caanaha naaska raacaya qaddar yar oo barootiin ah oo ka yimid cuntadii aad cuntay. Hadii ilmo yar oo naaska jaqaya dhibaato ka soo gaarto wax caano ku jiraan oo ay hooyadu cuntay, waxa dhibta keenayaa waa borotiinka caanaha ee ma aha sonkorta caanaha(laktoos). Cuntooyinka bilaa laktooska ah ee caanaha laga sameeyo waxa ku jira borotiin-caanood oo u dhigma borotiinka ku jira waxyaalaha caana laga sameeyo ee kale, sidaa darteed kama tirsanaan karo cuntooyinka ka maran borotiinka caanaha lo'da. Xasaasi ku noqoshada laktoosku waxay sida caadiga ah soo baxdaa ugu horrayn da'da iskuulka, mana aha xasaasiyad ee waa awoodda burburinta laktoosta oo yar.

La xiriirka dakhtarka cuntada

Cuntada bilaa caanaha ah waxay u badantahay inay noqoto mid uu ku yaryahay tamarta iyo maaddooyinka nafaqada sida B-faytamiin, D-faytamiin iyo kaalshiyom, isla markaasina waa marka qofkaaga nuujinayaa aad qabto baahi nafaqo oo dheeraad ah. Waa hawl culus in aad naaska nuujiso oo aad qaadato cunto khaas ah, adiga oo isla markaana helaya wixii aad u baahnayd si aad u karto la noolaanta cunug dhashay. Dalbo in aad la kulanto cunto-yaqaan si uu kuu hago oo kuu siiyo talo kugu habboon adiga iyo baahidaada.

Tamar xoojiye

- Koosaar laba jibbaaran saar ismariska
- Salladhka u Samee soos khaleed.
- Khudaarta markaa la kariyey ku dul rogrog maargariin bilaa caano ah- tamar badan keliya lagama helayo ee xiitaa waa macaan.
- Xoogga saar "cunto rasmi" ah oo ka badan salladh iyo khudaar.
- Xasuuso nusesaace. Xiitaa af gelis yar waa fiican yahay si tamar uu uga helo qofka ay ku adagtahay inuu wax badan cuno.
- Cabbitaan fadhiya (smoothie) oo tamar badan: qas ama rux 1 dl oo ah cabitaanka havre(havredyck) oo la adkeeyey nafaqadeeda, 1 msk oo saliidda galleyda ah (rapsolja) iyo ¾ dl maango-muus ridqan ah. Wuxu noqonayaa smoothie aad u macaan oo laga helayo ku dhawaad toban meelood meel ahaan celceliska baahidii tamareed ee la qabay marka naaska la nuujinayo iyo weliba D-faytamiin, kaalshiyom iyo waxyaalo yaryar oo wanwanaagsan oo kale.



Talooyin waaqici ah marka ay jiraan xaalado gaar ahi

- **Safarka:** Cabitaan iyo midho-khudaareed way sahlanyihiin in la helo, laakiin doorasho cunto weyn waxa ugu sahlan inaad sii qaadato tusaale ahaan salladh-baasto oo uu la socdo khudaar iyo hilib isagoo qabow la jarjaray (kallskuret kött).
- **Dalka debeddiisa** – cunto diyaaradeed khaas ah waxa la ballansadaa marka tigidhka la goosanayo laakiin haddii safarku dheeryahay waxa fiican in aad sii qaadato cunto khaas ah taxadir ahaan.

Bogga www.transportstyrelsen.se waxa ku jira warbixin ku saabsan sharciyada iyo caddaymaha suurtoogalka ah ee in cunto gaar loo qaato.

Ballanso meesha aad degaysaa inay lahaato kijo kuu gaar ah. Alaabta cuntada kulaylka ku haysa way fiicantahay in aad cuntadaada gaarka ah ku haysato marka aad tamashle u baxdo. Bogga isbahaysiga asmada iyo xasaasiyadda ee www.alltomallergi.se waxa ku jira fursad aad ku "kabkabato" kaadh xasaasiyadeed oo ku qoran 27 af oo kala duwan.

- **Makhaayadaha** – kafeeyada waaweyn/cunto iibiyeyaasha silsiladda ahi waxay badiyaaba hayaan warbixin fiican oo ku saabsan nuxurka waxay gadaayaan, haddii la su'aalo. Waxa caadi ahaan halkaa ka jira doorasho bilaa caano ah iyo weliba kafe latte bilaa caano ah, juus iyo midho-khudaareed.
- **Marti ahaan** – ku adkee in dhibtu tahay borotiinka caanaha ee aanay ahayn laktoos-ta. U tilmaan cuntooyin iyo alaabooyin bilaa caano ah. U bandhig in aad wax gaar ah soo qaadato haddii aad ku kalsoonaan weydo.
- **Maqaaxida cuntada** – ku adkee in waxa la iska ilaalinayaa tahay borotiinka caanaha ee aanay ahayn laktoos-ta. Ka codso muddalabka inuu kuugu soo celiyo wixii aad dalbatay si aad u habsato in sax lagu fahmay. Xasuusi in aan cuntada lagaaga karin burcad.

Bogag internet oo fiicfiican:

www.allergimat.com
www.alltomallergi.se
www.celiaki.se
www.mjolkfri.com
www.nutricia.se



Bogga www.komjolkallergi.se waxad ka akhriin kartaa wax ku saabsan xasaasiyadda caanaha lo'da:

- astaamaha iyo wax ka qabadkooda
- siday tahay in aad la korto xasaasiyadda caanaha

Waxa kale oo aad la soo degi kartaa warqadda sida cuntada loo sameeyo.