Somali Sokorowga iyo soonka 2021

Sokorowga iyo soonka

Ku dayasho iyo cuntooyin

Steno Diabetes Center Copenhagen
Waaxda raashinka & Nafaqada

REGION

Steno Diabetes Center Copenhagen

Soon – wakhti wadajoogid iyo raashin fiican

Waxaa jira wakhtiyada soonka waxyaabo badan oo macaan, oo aad cuni karto, inkastoo aad rabto in sokorta dhiiggaaga iyo culeyskaagaba aad ku heyso heer xasilloon. Buuggan yar, waxaan kugu siineynaa ku dayasho/dhiirigelin ku saabsan sidii aad uIa qabsan laheyd dhammaan dha-dhannada fiican ee laguugu deeqo inta lagu jiro bisha soonka.

Buuggan-yar waxa uu ka kooban yahay shax ah noocyada iyo inta Kaarboonheydareytyo ku jirta noocyo kala duwan ee cunnada fudud ah iyo macmacaanka. Iyadoo ah caawimaad dheeraad ah waxaan soo xisaabinay inta kaarboonhaydreet ku jirta raashin aan soo xulnay. Kuwaas waxaad ka heli kartaa qeybta ugu dambeysa ee buuggan-yar.

Kaarboonheydaretyada ku jira raashinka

Kaarboonheydaretyada ku jira raashinka, ayaa ah waxa ugu horeeya ee sokorta dheegaaga kor u kiciya. Kaarboonheydaretyada waxey ku jiraan tusaale:

- Bariiska
- Baastada
- Baradhada
- Waambaha
- Rootiga
- Caanaha
- Khudradda – cusub oo qallalan
- Cabitaanka khudradda
- Sokorta
- Doolshaha/nac-naca
- Badarka
- Burka galleyda, bariiska iyo noocyada kale ee badarka.

Hadba inti aad kaarboonheydret badan cunto, ayey sokorta dhiigaagu kacdaa.

Waxa jira raashin, aan saameyn ku yeelan sokorta dhiiggaaga, oo aad ka faa'iideysan karto inaad u doorato qeyb xilliga cunnada. Tusaale ahaan waxey noqon karaan:

- Hilibka iyo digaagga
- Maleyga
- Ukunta
- Khudaarta cagaaran
- Lowska iyo looska.

Salaan ka timid nafaqeeyayaasha

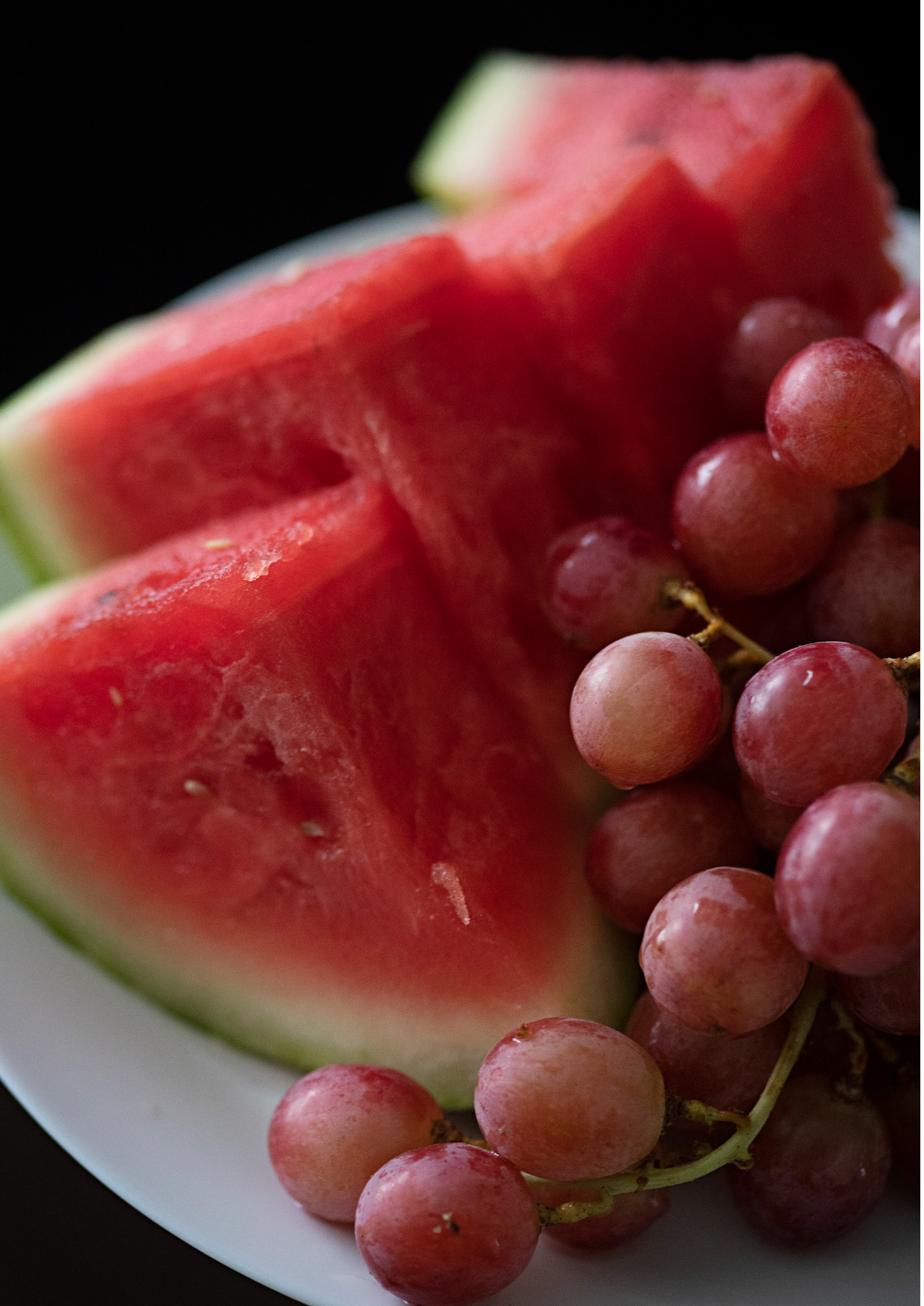
Nafaqeeyayaasha Steno Xarunta Sokorowga Kobenhagen (SDCC) waxa ay halkan kugu siinayaa talo-soo jeedinno ku saabsan, sida aad culeyskaaga iyo sokorta dhiiggaga ugu heyn karto heer caqligal ah, isla markaana aad ugu raaxeysaneyso raashinka iyo isu-imaatinta inta lagu guda jiro bisha soonka.

- Cun in yara oo timir ah beddelka wax badan, mark aad afureyso.
- Cun mar kasta khudradda cagaaran, ansalaatada ama khudaarta cusub xilliyada cunnada.
- Wey is bixineysaa marka hore inaad saxanka ka buuxsato khudaata cagaaran kadibna aad doorato cuntooyinka kale.
- Cuntooyinka maqaaxiyadaha iyo wixi la mid ah: iska fiiri marka hore, noocyada cuntooyinka yaalla, inta aadan dooranin raashinka, aad rabto inaad cunto.
- Haddii aad rabto inaad dhadhamiso cuntooyin badan oo kala duwan, markaas waxa yar ka qaado mid walba.
- Tartiib u cun, ku raaxeyso raashinka, kadibna is-fiiri, goorta aad ka dareemeyso jirkaagu inuu fiican yahay.
- Iska xaddid tirada cunnooyinka macaan.
- Cab shaah aan sokor laheyn, ama isticmaal kaniinka macaan.
- Cab dareere badan (oo aan sokor laheyn), siiba biyaha.

Isha ku haay tirada kaarboonheydaretyada

Soonka sida caadiga ah waxa ka buuxa kaarbonhaydareetyo deg-deg u galaya jirka iyagoo tiro urursan ah. Iska fiiri, tiro intee la’eg oo kaarbonhaydret ah baad cuneysaa. Tusaale: xilliga cuntada badan la cunayo kaarbonheydretku waxuu u dhexeeyaa 40 ilaa 70 gram, xilliga cuntada dhex-dhexaadka la cunayana 20 ilaa 30 gram oo kaarbonheydaretyo.

Haddii aad sameyneyso dhaq-dhaqaaq badan maalintii, waxaad u baahan tahay kaabronheydaret badan, marka loo fiiriyo wakhtiga aadan sameyneyn dhaq-dhaqaaq badan.



Daweynta insulin

Hadii laguugu daweeyo **insulin deg-deg u shaqeysa** xilliyada cuntada, markaas waxaad qaadan kataa insulin dheeraad ah, hadii aad cuneysid kaarbonheydaret ka badan, inti aad cuni jirtay. Iska jir, in kaarbonheydretka badan wuxuu saameyn ku yeelan karaa culeyskaaga. Dhaq-dhaqaaqa jirka wuxuu kaa caawinayaa in sokorta dhiiggaagu ahaato mid xasilloon. Dhaq-dhaqaala jirka waxa uu tusaale ahaan noqon karaa inaad qaadato jaranjarada inti aad qaadan laheyd wiishka, inaad socoto ama baaskiil waddo ama ka shaqeysid guriga.

Kaarbonheydaretka ay ka kooban tahay qudaarta, lowska iyo cunnooyinka fudud:

Tirada/Qaddarka	Raashinka	Karbonheydret, g (gram)
3 xabo.	Timir (waaweyn) laf la'aan	37 g
3 xabo.	Timir (yar) laf la'aan	17 g
1 jeex, 200 g	Qare, qolof la'aan	16 g
1 xabo.	Liin dhanaan	12 g
1 sacab-buuxa	Canab	10 g
1 xabo.	Liimo ugunji-weyn ama 2 yar-yar	10 g
1 xabo.	Buskut (dheefshiid)	10 g
1 sacab-buuxa	Baradho-chips	10 g
20 g	Shukulaato khafiif	10 g
20 g	Shukulaato madow	6 g
2-3 xabo.	Abrikos-qallalan	10 g
1 sacab-buuxa, qiyaas. 20 g	Gabaldaye	2 g
1 sacab-buuxa oo yar, qiyaas. 20 g	Lowska qolfaha waaweyn	3 g
1 sacab-buuxa oo yar, qiyaas. 20 g	Lowska lafta ah	2 g
1 sacab-buuxa oo yar, qiyaas. 20 g	Lowska kuusan	4 g
1 sacab-buuxa oo yar, qiyaas. 20 g	Lowska ballaaran	2 g
1 yar, 25 g	Rooti sokor iyo lows ah	10 g

Khudradda, ay tahay in la fiiqdo (tusaale: liinta iyo liimo-ugunjiga), kaliya waa qeybt la cunayo, ee lagu shegay gudaha shaxda.

Cuntooyinka
Bogga xiga waxaad ka heleysaa cuntooyin suxuun kala duwan ah.
Waa mahadsan tahay Amaal Tawane Sabriye, oo soo sameysay raashinka, aad ku aragto sawirka buuggan-yar.

Beer

4 qofood

Ka kooban yahay
400 gram beerka ariga-oo dhuu-dhuuban
1 basal dhex-dhexaad la jarjaray
½ barbarooni dhuu-dhuuban
1 basbaaska jarjaran
Liin ½-1 ah
1 xabo budada kabsar-xawaash
1 sacb kabsar jarjaaran oo cusub
Cusbo
Basbaas
2 qaando saliidd caddeyda gabaldayaha
1 yaanyo, jarjaran

Sida loo sameeyo
1. Basasha jarjaran ku shub saliidda, ilaa ay ka jilacdo.
2. Ku dar yaanyo jarjaran, iskuna qas qiyaas 1 daqiiqo.
3. Ku dar barbarooni dhuu-dhuuban, basbaas jarjaran, liin, xawaash, iskuna walaaq raashinka.
4. Ku dar beerka ariga dhuu-dhuuban, iskuna sii kari raashinka 2-3 daiiqadood.
5. Hubi, in beerku diyaar yahay (iska jir yuusan qallalin), dhadhami isagoo leh cusbo iyo barbarooni.
6. Fax ku sii raashinka kabsar cusub.

1 qeyb oo 200 graam waxa uu ka kooban yahay qiyaas 6 graam oo kaarbonheydaretyo ah.

Canjeero

15 xabo.

Waxyaabaha ku jira
60 g burka-cajiinka (semolina)
300 g bur (qamadi)
3 xabo budada wax lagu dubo
1 xabo cusbo
30 g sokor
1 xabo khamiir qallalan
570 g biyo

Sida loo sameeyo

1. Si fiican isugu qas labada nooc ee burka iyo budada wax lagu dubo, cusbo, sokor iyo khamiir qallalan.
2. Biyaha ku walaaq, oo garaac ama isugu qas cajiinka si siman oo aan laheyn kuus-kuus.
3. Cajiinku ha daboolnaado oo bannaank ha yaallo habeenki oo dhan ama habeen iyo maalin.
4. Mari wax-yar oo saliid ah bir-taawo dhexroorkeedu yahay 28 cm, ka hor inta aadan canjeerada ugu horreysa dubin.
5. Canjeero kasta waa inaad u isticmaashaa qiyaas. 1-1½ dl caajiin ah. Canjeerada mid –mid u dub adigoo cajiinka ku shubaya bartamaha bir-taawada oo u wad qaab wareeg ah, ilaa cajiinku daboolo bir-taawada oo dhan.
6. Dabool bir-taawada. Canjeeradu waa diyaar, marka ay maroon/kafaay ka noqoto meelaha ugu khafiifsan.

1 xabo. oo 65 g waxey ka kooban tahay qiyaasti. 20 g kaarbonheydaretyo ah.

Sambuus uu ku jiro hilib lo’

16 xabo.

Wayaabaha ku jira
Cajiin
1¼ dl biyo
½ qaado cusbo ah
250 gram bur ah
¼ dl saliid gabal-daye

Hilibka lo’ ee ka buuxa
400 gram hilib lo’ jar-jaran
2 xabo basbaas cusub
2 toon caadi ah
1 xabo khudrad ah
1 xirmo oo yar oo kabsar cusub ah
1 kabsar caleen
½ barbarooni cagaaran
1 basal-guduud
½ liin, khafiif
1 qaaddo garam oo masala ah

Sida loo sameeyo
Cajiin
1. Biyo ku shub weel cusbaduna ha ku milanto.
2. Burka waa la isku qasayaa wax-wax yar, iyadoo la taabanayo/hubinayo, ilaa cajiinku ka noqdo mid isku dheggen oo adaag.
3. Gacmaha ku riiq/adkey ilaa 2-3 daqiiqadood. Cajiinku waa inuu ahaadaa mid dabacsan balse adag oo isheysta, si markaas kadib loo duubi karo. Ku dar bur dheeraad ah, haddii weli uu qoyan yahay.
4. Cajiinku ha dhaboolnaado oo meel ha yaalo ilaa nus saac cimiladuna tahay tan caadiga ee qolka.
5. Intaas kadib u qeybi cajiinka 4 kuus oo isla eg.
6. U fidi laba ka mid ah kuusaska qaab 2 wareeg ah oo qiyaas 14cm ah. Uga firdhi bur dusha sare iyo qeybta hoose, si cajiinku uusan isugu dheg-dhegin.
7. Gobolka hore ee cajiinka ah mari saliid oo dul saar gobolka kale ee cajiinka ah.

8. Hadda labad gobol u fidi qaab wareeg ah iyo qiyaas 28 cm.
9. Isla sidaas oo kale u sameey labada kuus ee cajiinka ee u dambeysa.

Kululey bir-taawo, cabirkaas la eg, ilaa kuleyl dhex-dhexaad ah. Gobolka cajiinka ah dul saar bir-taawada qiyaas 30 ilbiriqsi. Geddi cajiinka oo kululey dhanka kale qiyaas 30 ilbiriqsi. Cajiinka waa inaan la dubin, balse kaliya la qallajiyaa, si uu u noqdo mid inyar jilicasan, welina khafiif ah oo jiid-jiidmaayo marka lagu shaqeynaayo.

Marka cajiinka laga soo qaado bir-taawada, waxaa loo qeybinayaa laba gobol oo cajiin ah isla markiiba waxaana la saarayaa saxan, waana la daboolayaa, si loogu haayo khafiifnimada.

Sidaas oo kale ku cel-celi oo u sameey gobolka kale ee cajiinka ah.

Buuxinta hilib lo’
1. Ku shiil hilibka dab sarreeya qiyaas ilaa 5 daqiiqadood.
2. Fiiq/diir basbaaska, ka saar qeybta gudaha una jar-jar si yar-yar ah. Haddii qofku rabo mid kulul oo hilib lo’ oo badan leh, wuxuu iska dhaafi karaa inuu basbaaska ka saaro qeybta gudaha. Basbaaska jar-jaran ku shub digsiga hilibka, oo shiil qiyaas 5 daqiiqadood.
3. Ku dar toon shiidan, khudaar iyo cusbo, siina shiil muddo 3-4 daqiiqadood.
4. Si fiican u jar-jar kabsarta, kabsar-caleenta, barbarooniga iyo basasha guduudan, kadibna ku shub liin iyo garam masala. Shiil qiyaas. 5 daqiiqadood, oo dhadahmi iyadoo cusbo ku jirto. Hilibka waa in la shiilaa ilaa uu qallalo oo uusan wax dufan ah laheyn, waxoogaa yar oo khudaar ah waa lagu dari karaa.

Isku xeridda
1. Soo qaad hal foolo-cajiin oo u jar qaab saddex-gees ah.
2. Dhig gobolka koowaad hortaada miiska dushiisa iyadoo u eg in fallaarta wareegun ay kugu soo jeeddo qeybta ugu shisheysana dhanka kale u jeeddo.
3. Isku laab “geesaha” migta iyo bidixda, si qaabka cajiinku ugu ekaado saddex-gees fallaartu kugu soo jeeddo.
4. Ka mari koolo cajiin (ka kooban biyo iyo bur) dusha sare, halka ay iskaga dhagayaan, kadibna si fiican iskugu dheji.
5. Sambuuska buuxi isagoo u eg xagal dusha ka wareegsan. Xasuuso inaad boos reebtid, si la isugu dabooli karo sambuuska.
6. Xir qeybta ugu dambeysa ee sambuuska oo markaan ah qaab saddex gees ah.

7. Si fiican u mari koolo-cajiin, si fiicanna iskugu dheji dhammaan geesaha iyo dhinacyada.
8. Marka dhammaan la buuxiyo, sambuusku waxa uu diyaar u yahay in la dubo.

Saliid caddey ka buuxi digsiga kuleykana u kordhi. Saliid ku filan iney sambuuska dhan daboosho waa iney ku jitaa digsiga. Marka ay saliiddu kululaato, ayaa sambuuska mid-mid loogu ridaa ilaa 3-5 daqiiqadood waana la ged-gedinayaa inta uu dubmaayo.

Sambuusku waa diyaar, marka uu dahab iyo qaleyl u ekaado. Ka soo saar digsiga, dhigna saxanka adigoo u dhigaya xaanshada jikana, taas oo ka dhuuqeysa saliidda dheeraadka ah.

---

1 xabo oo 75 gram waxa uu ka kooban yahay13 gram kaabonheydaretyo.

Bariis iyo suqaar

6 qofood

Waxyaabaha ku jira
Raashinka hilibka
2 basal oo waaweyn
2 toon kuu-kuusan
2 qaando saliidda seytuunka ah
400 g hilib-lo' ah oo suqaar/dhuudhuuban
3 xabo maraq-digaag ah
1 xabo kabsar-xawaash ah
1 xabo xawaaji budo ah
3 barbarooni

Bariis
4 dl bariis basmati ah
1 basal weyn
2 toon kuu-kuusan
1 qaando saliidda seytuunka ah
2 xabo xawaashka-marwa
8 dl oo biyo ah
2 xabo maraq-digaag ah

Sida loo sameeyo
Cunno hilib ah

1. U jar basasha iyo toonta si fiican.
2. Saliidda ku kululey digsiga, kadibna dub basasha iyo tuunta ilaa 2 daqiiqadood.
3. Ku dar hilibka, ha isku dhex karaan ilaa laba daqiiqadood.
4. Fiiq baradhada, una jar si fidsan. Digsiga iskula qas baradhada qeybaheeda iyo hilibka, kadibna ku dar maraq-digaag, xawaash iyo kabsar, oo isku shiil ilaa 5 daqiiqadood.
5. U jar-jar barbarooniga dhuu-dhuub, ku qas hilibka, oo isku shiil 5 daqiiqadood oo kale.

Kaabayaal

1. Ha dhexyaallo bariiska baaquli biyo ah ilaa 30 daqiiqadood. Si fiican biyaha uga dadi, inta badan ha daataan.
2. Fiiq oo jar-jar basasha iyo toonta.
3. Saliidda ku kululey digsiga, iskuna dhex kari basasha iyo toonta.
4. Ku dar marwa iyo bariiska, isku walaaq ilaa 2 daqiiqadood.
5. Ku dar biyo iyo maraq-digaag, aadna u kar-kari.
6. Ka yareey kuleylka, u ogolow bariisku inuu ku kar-karo kuleyl khafiif ah ilaa 20 daqiiqadood daboolkuna ha saarnaado.
7. Ka dami dabka, kana qaad waa diyaare.

Soo guro raashin hilib iyo bariis karsan.

Talo: Waxa dusha laga saaran karaa moos jar-jaran.

1 qeyb (moos la'aan) oo 350 g waxuu ka kooban yahay qiyqqs.
50 g kaarbonheydaretyo.

50 g oo moos ah waxa uu ka kooban yahay qiyaas 10 g kaarbon-heydaretyo.

Buskud

Qiyaas 90 xabo.

Wayaabaha ku jira
250 gram subag, cusbo
200 gram sokor
3 ukun waaweyn
430 gram bur
4 xabo budada wax lagu dubo
2 xabo qarfo, nooca shiidan

Sida loo sameeyo:

1. Ku shu subag, sokor, iyo ukum baaquli gudahiis, iskuna garaac, ilaa uu ka soo fuuro (qiyaas 3-5 daqiiqadood).
2. Burka, budada wax lagu dubo, iyo qarfaha iyagana waxa la iskula darayaa weel kale.
3. Ku dar burki aad soo garaacday hadba wax-wax yar ilaa bur isku qasan noqdo, kadibna si fiican isugu qas.
4. Cajiinka ka buuxi birta buskudka qaabeysa, kadibna riix si cajiinka oo xabad-xabad ah xagga dambe aad uga saarto una dul saarto xaanshada wax lagu dubo.
5. Geli buskudka foorno horey loo sii kululeeyey, kadibna ku dub kuleyl dhan 175°C qiyaas 12-15 daqiiqadood, ama ilaa geesihiisu noqdaan dahabi-bunni/ kafey ah.
6. Wareeji xaanshada wax lagu dubo 6-8 daqiiqadood kadib, si buskudku ugu dubmo si isla'eg.
7. U ogolow buskudku inuu ku qaboobo xaanshada wax lagu dubo, inta aadan ku keydin meel xiran.

1 xabo oo 10 gram wax uu ka kooban yahay 6 gram kaarbonheydatertyo.

Xalwo

25 xabo.

Wayaabaha ku jira
230 gram biyo
220 gram sokor
30 gram Waraango,
55 gram saliid caddey saliid gabal-daye
25 gram lows (loos, jajaban oo cusbeysan)
1 mindi/bir-xalwo (¼ ml) dhagayare, budo ah
½ xabo qarfo
1 mindi/bir xalwo (¼ ml) sacfaraan

Sida loo sameeyo
1. Isku dhex kari sokorta iyo biyaha.
2. Iskula dhaf waraangada iyo sacfaraanka ½ dl biyo ah, kadibna ku walaaq biyihi kululaa ee sokortu ku jirtay.
3. Saliidda ugu dar tartiib-tartiib, marka uu bilaabo inuu adkaado.
4. Ku dar dhaga-yaraha iyo qarfaha.
5. Ka yareey kulaylka, laakin ku wad walaaqitaanka ilaa 30 daqiiqadood, ilaa ay isaga dhegto.
6. Ku geddi dhammaan xaanshada wax lagu dubo, una ogolow iney qabowdo.
7. U jar-jar qiyaas 25 gobol, oo soo guro.

1 xabo oo 20 gram wax uu ka kooban yahay 10 gram kaarbonheydatertyo.

Ma dooneysaa inaad wax badan ogaato?

Haddii aad dooneyso inaad barato wax badan oo ku saabsan, sida aad u xakameyn karto raashinkaaga xilliyada xafladaha, marka aad tahay qof qaba xanuunka sokorowga, waxa aad ballan wada-hadal ka sameysan kartaa sheybaaarka cuntada ee Steno Diabetes Center Copenhagen.

Steno Diabetes Center Copenhagen

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk