

Cuntada ku habboon cudurka saameeya maqaarka caloosha (Gastroparesis)

Xogta cuntada cudurka saameeya maqaarka caloosha

- Haddii aad qabto cudurka saameeya maqaarka caloosha, calooshaadu si degdeg ah ayay ku faaruq maysaa. Arrintaan waxay dhacdaa neerfooyinka caloosha wax gaaraan ama si fiican aysan u shaqeyn.
- Arrintaan waxay sababi kartaa dibiro, lalabo, mataq, ama dareemida dharag kadib marka aad cunto cunno yar.
- Bukaanaada ayaa laga yaabaa inay u baahdaan cuntada cudurka saameeya maqaarka caloosha haddii calooshooda aysan u faaruqin sida ugu dhaqsaha badan ee loogu talagalay, taasoo keenta lallabbo, matag, miisaan dhummin, cunto xumo, dibiro, dibiro, gaas, ama calool xanuun. Sidoo kale dhakhtarka oggaan kara cudurka faarujinaya caloosha.

Bilaabida cuntada cudurka saameeya maqaarka caloosha

- Cun cunto yar, cunto joogto ah (6 ama in ka badan halkii maalin) oo iska ilaali cuntooyinka waawayn.
 - Marka aad cunto cuntooyin yaryar, caloosha ayaa isla markiiba faaruq noqon karta.
- Iska ilaali cuntooyinka dufanku ku badan yahay.
 - Cuntooyinka dufanku ku badan yahay waxay daahin karaan faarujinta calooshaada.
- Iska ilaali cuntooyinka fiber-ka badan.
 - Sidoo kale fiber-ku wuxuu daahiyaa in calooshaadu marato.
- Si fiican u ruug cuntada kahor inta aadan laqin. Cuntooyinka adag ee caloosha kujira si fiican ogama baxaan.
 - Cuntooyinka adag sida hilibka caadi ayay noqon karaan haddii la shiido ama la riiqo.
 - Haddii cuntooyinka adag aysan si fiican jirka oga baxeyn, iskuday inaad cabto dareere badan ama cuntooyinka boorashka ah.
- Ku dhawaad dhammaan dareerayaasha, xataa kuwa uu koloriinku ku badan yahay, waa ay ka bixi doonaan caloosha. Qaar kamid ah cuntooyinka ay tahay in la iskudayo oo ay kujiraan caano, quraac degdeg ah, yooqad, cabitaan caano lagu shiido, macmacaan, labo-niyad, cabitaan adag, cuntooyinka boorashka ah, iyo maraq
- Cab cabitaan inta aad cuneeyso cuntada oo si quman u fariiso marka aad wax cuneeyso. Hubi inaad si quman u fariisato ama soco ugu yaraan 1 saac kadib cuntooyinka.
- Dhammaan dhaqamadaan oo la iskuday waxay kaa caawinayaan inaad faarujiso caloosha.
- Haddii aad qabto cudurka sonkorta, waa muhiim inaad xakameeyso heerka sonkorta dhiigaaga.

Aasaaska Cuntada ku habboon cudurka saameeya maqaarka caloosha

- Isticmaal rooti, buskut, seeriyool, iyo baastada laga sameeyay sarreen la sifeeyay iyo bariis halkii laga samayn lahaa hadhuudh-baalkiisa wata ama wax soo saarka buunshaha.
- Isticmaal khudaarta bisil, qasacada kujira, ama la kariyay oo aan lahayn maqaarka ama miraha.
- Isticmaal khudaar la kariyey oo la shiiday oo aan lahayn maqaar ama miro.
- Isticmaal hilib jilicsan oo sida fiican loo kariyay.
- Iska ilaali miraha, miraha-qalalan, qumbaha, salool, khudaarta qalalan, digirta qalalan, digir, iyo nooca kale ee digirta.

Dookhyada daaweynta cudurka saameeya maqaarka caloosha

Daaweynta cudurka saameeya maqaarka caloosha waxay ku xiran tahay inta jeer iyo heerarka astaamaha. Afar marxaladood oo la xariira daaweynta ayaa la sharaxay laakiin la shaqee dhakhtarkaaga iyo dhakhtarka cuntada si aad u hesho tallooyin gaar ah.

Marxalada 1 aad cabitaano:

- Cabitaanadu sida caadiga ah waxay caloosha oga baxaan si dhaqso leh ayagoo hoos u dhacdhaca. Si aayar ah u cab cabitaan kasta ood u dulqaan karto maalintii oo ku cab buskut cusbe leh oo cad.

Marxalada 2 aad boorash (la shiiday)

- Waxaad cabi kartaa boorashka marxalada 3 aad iyo marxalada 4 aad adoo cuntada shiidaya. Waxaad u baahan kartaa inaad ku darto xoogaa dareer ah marka aad cuntada adag shiidayso.

Marxalada 3 aad dufan jilicsan, oo yar, iyo fiber yar:

- Marxaladaan waxay kuu oggolaanaysaa inaad cunto dufan yar, wax ka yar 40 garaam maalintii.

Marxalada 4 aad dufan jilicsan, oo yar, iyo fiber yar:

- Tani waxaa loogu talagalay xakameynta muddada dheer. Dufanka waxaa lagu ekeysiiyaa 50 garaam maalintii, cuntooyinka fiber-ka ku badan yahayna waa la iska ilaaliyaa.

Cuntada Marxalada 3 aad:		
Noocyada Cuntada	Cuntada la Oggol yahay	Cuntooyinka ay tahay in la iska Ilaaliyo
Rooti iyo cuntada kaarbohaydareetka leh	Qamadi la Tumay, baastom bariis cad, xukunta noodhuliska, buskut leh dufan yar. Waxyaabaha kujira badarta jilicsan oo laga sameeyay burka cad ee la hagaajiyay.	Boorash iyo bariiska laga sameeyo badarka diirka leh, seeriyool, iyo rooti.
Khudrada	Miraha qasacadaysan ee aan lahayn maqaarka, casiirka tufaaxa, casiirka karamberriga, casiirka canabka, iyo casiirka maraqa.	Dhammaan miraha cusub iyo kuwa la qalajiyey, miraha qasacadaysan ee maqaarka leh, casiirka liinta iyo casiirka Prune
Khudaarta	Casiirka khudrada iyo khudradda si fiican loo kariyey ee aan maqaarka diirka lahayn.	Dhammaan khudaarta ceeriinka ah, khudaarta la kariyey ee maqaarka leh, borokooli, cagaarka sprouts brussel, kaabajka, tufaax, caleenta celery, galeyda, basasha, digir, iyo sauerkraut.
Waxyaabaha Caanaha laga sameeyo	Yooqad, jiis dufan yar leh, caano khafiif ah, waxyaabaha laga sameeyo caanaha khafiifka ah.	Caano dufan leh, kiriim, iyo jeex iyo jeex.
Maraqyo	Maraq aan dufan lahayn, maraq laga sameeyey caanaha khafiifka ah, iyo maraq leh baasto, nuudhulis, iyo khudaarta la oggol yahay.	Maraq laga sameeyay kiriin culus ama caanaha dufanka leh iyo maraq dufan leh.

Macmacaan iyo waxyaabaha macaanka ah	Nacnac Adag oo aan lahayn Sonkor, Macaan dufanku ku yar yahay iyo sonkorta, yoqad la fariisay, khudaar la barafeeyay, gelatiin aan sonkor lahayn, caano baraf leh	Macmaanka dufanku ku yar yahay sida keega, macmacaanka, buskutka, rootiga la dubay, ays kiriim, iyo khudaar la dhowray.
Dufan iyo Saliido - si dhexdhexaad ah u isticmaal	<ul style="list-style-type: none"> - Saliida Canola, saliido-saytuun - Margarine la mariyo cuntada, la tuujiyo, ama dhalada buufinta (biyo ama saliido dareere ah oo lagu qoray cuntooyinka koowaad, ma jiraan saliido qayb ahaan hydrogenated-ah, iyo 2 garaam oo dufanka xun ah ama wax ka yar halkii saxan) - Margarine-ka la mariyo cuntada waxaa kujira geedaha sterols ama stanols - macmacaanka saladhka oo lagu daray saliido lagu taliyo, saladka leh dukan yar ama saladka bilaa dufanka ah, iyo cuntooyinka lagu taliyo. - Caanaha la qalajiyay ee laga sameeyo saliido lagu taliyo, half & half aan dufanka lahayn - Caanaha xumbada ah ee aan dufanka lahayn - Kiriimka dhanaan ee aan dufanka lahayn iyo kiriim jiis 	<ul style="list-style-type: none"> - Caanaha la qalajiyay ee aan dufanka lahayn leh qumbaha ama saliido geedka timirta - Caanaha xumbada ah - Cuntooyinka la shiilo ee ganacsiga - Macmacaanka saladhka oo laga sameeyay saliido aan la aqoon, kiriimka dhanaan ah, ama jiis, sida jiiska baluuga ah - Moyoniis saxda ah - Maraqa xidhmada dufanka sare ama maraqa khudaarta, maraqaqada baradho jarjaran - Kiriim, dhammaan noocyada: jeex & jeex, fudud, culus ama la fariisay - Kiriimka dhanaan ama kiriim jiis - Dufan adag iyo yar sida subaga, dufanka, hilibka doofaarka milixda leh, hilibka doofaarka iyo maraqa ay ku jiraan baruurta hilibka, gaabin, ama dufanka lo'da aad
Hilibka, Ukumaha, iyo Digirta	Ukunta iyo lawska shiidan (2 qaado maalintii), hilibka lo'da ee jilicsan, digaaga, iyo kalluunka	Hilibka lo'da ee dufanku ku badan yahay, hilibka doofaarka ee uu dufanku ku badan yahay sida hilib doofaar iyo sooseejka, digirta cagaarka ah ee qallalan, digir qallalan, iyo digiro qallalan.
Cuntada Marxalada 4 aad:		
Rooti iyo cuntada kaarbohaydareetka leh	Dhammaan badeecooyinka badarja ah ee lagu sameeyay burka cad ee la sifeeyey, baankeeg, waffles, pretzels, bariis cad, baasto, burka muffins aan lahayn buunshe, rooti cad/Faransiis ah, jajabyo bur cad oo la dubay iyo qolofka burka tortilla	Fiber-ka badan, rootiga badarka diirka leh iyo seeriyoolka.
Khudrada	Miraha qasacadaysan, la diiray, aan maqaarka lahayn, miro aan iniin lahayn sida	Khudaarta diirka leh, rasbeeriga, istarawbeeriga, beeriga madoow, qumbe,

	tufaaxa, mooska bislaaday, peaches-ka aan maqaarka lahayn, cananaaska bislaaday, cunto la shiiday	khudrada figs, canabka, cheeriska, oranjiga, iyo tufaaxa ayriin ah
Khudaarta	Casiirka khudrada iyo khudaarta si fiican loo kariyey, khudaarta ceeriin ee aan liiska ku jirin iska ilaali kolamka, baradhada la diiray, yaanyo, maraqa yaanyada	Khudaarta ceeriin ee maqaarka leh, borokooli, khudrada sprouts Brussel, kaabeejka, caleenta celery, iyo digir.
Waxyaabaha caanaha laga sameeyo	Yooqad, jiis dufan yar leh, caano khafiif ah, waxyaabaha laga sameeyo caanaha khafiifka ah.	Caano dufan leh, kiriim, iyo jeex iyo jeex.
Maraqyo	Loo dulqaadan karo.	Midna
Macmacaan iyo waxyaabaha macaanka ah	Nacnac Adag oo aan lahayn Sonkor, Macaan dufanku ku yar yahay iyo sonkorta, yoqad la fariisiiyay, khudaar la barafeeyay, gelatiin aan sonkor lahayn, caano baraf leh	Macmaanka dufanku ku yar yahay sida keega, macmacaanka, buskutka, rootiga la dubay, ays kiriim, iyo khudaar la dhowray.
Dufan iyo Saliido - si dhexdhexaad ah u isticmaal	<ul style="list-style-type: none"> - Saliida Canola, saliid-saytuun - Margarine la mariyo cuntada, la tuujiyo, ama dhalada buufinta (biyo ama saliid dareere ah oo lagu qoray cuntooyinka koowaad, ma jiraan saliid qayb ahaan hydrogenated-ah, iyo 2 garam oo dufanka xun ah ama wax ka yar halkii saxan) - Margarine-ka la mariyo cuntada waxaa kujira geedaha sterols ama stanols - macmacaanka saladhka oo lagu daray saliida lagu taliyo, saladka leh dukan yar ama saladka bilaa dufanka ah, iyo cuntooyinka lagu taliyo. - Caanaha la qalajiyay ee laga sameeyo saliida lagu taliyo, half & half aan dufanka lahayn - Caanaha xumbada ah ee aan dufanka lahayn - Kiriimka dhanaan ee aan dufanka lahayn iyo kiriim jiis 	<ul style="list-style-type: none"> - Caanaha la qalajiyay ee aan dufanka lahayn leh qumbaha ama saliida geedka timirta - Caanaha xumbada ah - Cuntooyinka la shiilo ee ganacsiga - Macmacaanka saladhka oo laga sameeyay saliido aan la aqoon, kiriimka dhanaan ah, ama jiis, sida jiiska baluuga ah - Moyoniis saxda ah - Maraq xidhmada dufanka sare ama maraqa khudaarta, maraqyada baradho jarjaran - Kiriim, dhammaan noocyada: jeex & jeex, fudud, culus ama la fariisiiyay - Kiriimka dhanaan ama kiriim jiis - Dufan adag iyo yar sida subaga, dufanka, hilibka doofaarka milixda leh, hilibka doofaarka iyo maraqa ay ku jiraan barurta hilibka, gaabin, ama dufanka lo'da adag
Hilibka, Ukumaha, iyo Digirta	Ukunta, lawska shiidan (2 qaado maalintii), hilibka lo'da ee jilicsan, digaaga, iyo kalluunka	Hilibka dhuuban ee adag ee leh fiber-ka (hiblibka bilaa lafta ah, garocad) digir qallalan, digirta la qalajiyey, iyo misirta la qalajiyey.