

PATIENT EDUCATION

Daaweynta Nafaqada aysan kujirin maadada Lactose-ka (Lactose-Free Nutrition Therapy)

Xogta Nafaqada aysan kujirin maadada Lactose-ka

- Lactose waa nooc kamid ah sonkorta oo laga helo caanaha iyo cuntooyinka caanaha leh. Si jirku u dheefshiido lactose, dadku waxay u baahan yahay inay leeyihiin enzyme gaar ah oo loo yaqaan Lactase oo laga helo mindhicirkooda yar.
- Haddii aad dhibaato ku qabto dheefshiidka lactose, waxaa laga yaabaa inaad qabto shuban, calool kacsanaan, xanuun xanuun, iyo gaas.
- Yareynta ama iska ilaalinta caanaha iyo waxyaabaha caanaha leh ayaa gacan ka geysan kara dejinta astaamahaan.
- Qaadashada kaalmaatiga lactase kahor inta aadan cabin caano iyo waxyaabaha caanaha leh ayaa ku caawin karta.

Fiiro gaar ah, Caano iyo waxyaabaha caanaha leh waa isha koowaad ee laga helo kalshiyaamka, oo ah macdan jir oo muhiim u ah caafimaadkaaga. Marka aad isla ilaaliso caanaha iyo cuntooyinka caanaha leh, waxaad u baahan doontaa inaad kalshiyaam cuntooyinka kale ka hesho sida:

- Sardines
- Kaluunka salmoonka qasacadaysan
- Tofu (lagu daray kalshiyaam)
- Kaluunka qalfoofa leh
- Turnip greens
- Collards
- Almoonka
- Ansalaato cagaarka
- Digirta qalalan
- Barakooli
- Juuska oranjiga oo lagu xoojiyay kaalshiyaam
- Caanaha soy oo lagu xoojiyay kaalshiyaam
- Maraqa madoow ee molasses

Xasuusnoow inaad si taxadar leh u eegto liiska cuntooyinka

- Iska ilaali cuntooyinka laga sameeyo subaga, kiriimka, caanaha, caano adag ama Whey.
- Iska ilaali cuntooyinka dushoodu ku qoran tahay "waxaa laga yaabaa inay caano kujiraan".
- Saarista xusuus-qorka waxay xaddidaysaa cuntooyinka aad cuni karto.
- Hubi inaad ku badesho cuntooyinka caanaha leh waxyaabo lagu badeli karo si aad u ilaaliso nafaqadaada.

Badelka cuntooyinka lagu taliyo

- Caano aan Lactose-ka lahayn
- Caanaha la fariisiiyay
- Caanaha xubada ah ee la fariisiiyay
- Almoond, Bariis ama caanaha sooyga
- Yooqadka sooyga ama jiiska sooyga
- Caanaha jiiska
- Kiriimka dhanaan ee sooyga laga sameeyay

Haddii aad u baahan tahay koloriis dheeraad ah ama borotiin, kuwaan waa kaalmaatiyo nafaqo ah oo aan lahayn lactose (*kani ma ahan liis dhameystirin*)

Cabitaannada:

- Caano miraha ee leh borotiinka xiriirka ah
- Geedka Evolve - Cabitaanka sheekiska bowdharka laga sameeyo
- Quraacda degdega ah ee Carnation (qasacadaha aan lahayn lactose)
- Cuntooyinka fudud ee Fairlife Smart
- Sheekiska Borotiinka ah ee laga sameeyay geedaha ee Ensure (Dhalo Cagaar ah)
- Cabitaanka borotiinka ah ee OWYN vegan

Macmacaanka:

- Macmacaanka Lara Bar
- KIND + Macmacaanka Borotiinka
- GoMacro Macro Bar
- No Cow Bars
- Macmacaanka borotiinka ee VEGA
- Macmacaanka borotiinka Clif Builder