

PATIENT EDUCATION

Cuntooyinka Faybarku Ku yar yahay (Low Fiber Diet)

Xogta Faybarka yar

- Faybarku wuxuu kujiraa cuntooyin badan oo maalin walba la cuno sida miraha, khudaarta, iyo sareenka. Marka uu jirkaaga galo, si buuxda jirku uma dhiifshiido. Arrintaas oowgeedna, faybarka aan dhiifshiidmin wuxuu u gudbaa xiidhmaha wuxuuna ugu dambeyn ka baxaa jirka asagoo raacaya saxarada.
- Fiber-ka marka uu jirka ku yaraado waxaa ka dhasha inay yaraato inta jeer iyo xajmiga saxarada ee soo marta xiidhmaha.
- Yareynta cadadka fiber-ka waxay gacan ka qaadan kartaa in jirku isku diyaariyo qaar kamid ah baaritaanada sida tuubada bukaanka dabada laga geliyo. Marxadaha qaarkood, yareynta cadadka fiber-ka waxay hoos u dhigi kartaa kacsanaanta dheefshiidka waxaana ka dhalan karta in qaar kamid ah xaaladaha caafimaadka laga soo kabsado.
- Mararka, xaaladuhu ay u baahan yihiin in la qaato cuntooyinka fiber-ku ku yar yahay, sida Cudurka Crohn, Caabuqa dheefshiidka, gaaska caloosha, iyo daaweynta shooacaaca raajada ee miskaha iyo mindhicirka hoose.
- Cuntada fiber-ku ku yar yahay waxaad ka heli kartaa nafaqo badan marka aad qaadato cuntooyin badan oo kaladuwan. Marka cuntada la yareeyo ama la cunto cunto dheer, qaadashada khudaarta iyo khudradaha ayaa yaraan kara.
- Cuntada fiber-ka yar waxaa loogu talagalay in muddo yar la isticmaalo. Waydii dhakhtarkaaga ama dhakhtarka cuntada muddada aad cuntadaas sii qaadaneyso.
- Eeg Xaqiiqooyinka Nafaqada ee ku qoran baakada cuntada korkeeda si aad u oogaato cadadka fiber-ka ee kujira cuntooyinka aad iibsatay. Akhri Hagaha Cuntada ee ku yaala bogaga soo socda ee dookhyada cuntada.

Tallaabooyinka Guud ee ku saabsan cuntooyinka leh fiber-ka yar

- Cunto leh wax ka yar 8 garaam oo fiber ah maalintii waxaa loo tixgeliyaa cunto fiber yar.
- Raadi cuntooyinka leh wax ka yar 1 garaam oo fiber ah halkii qiyaas ee qofku cuni karaba
- Isticmaal rooti, buskutka qalalan, badar, iyo baasto laga sameeyay sareen la sifeeyay (tusaale ahaan, burka cad) ama bariis halkii laga qaadan lagaa cunto baal leh ama cuntooyinka buunshaha leh.
- Isticmaal khudaarta bisil, qasacada kujira, ama la kariyay oo aan lahayn maqaarka ama miraha.
- Isticmaal khudaar la kariyay oo la shiiday oo aan lahayn maqaar ama miro.
- Iska ilaali miraha, miraha-qalalan, qumbaha, salool, khudaarta qalalan, digirta qalalan, digir, iyo nooca kale ee digirta.

Noocyada Cuntada	Cuntooyinka Lagu Taliyo	Cuntooyinka Aan lagu Talin
Cabitaannada iyo caanaha	Caano iyo cabitaanada caanaha leh Caanaha Sooyga Caanaha bariiska leh Cabitaanada sonkorta leh Kafee, shaax	

Rooti iyo cuntada kaarbohaydareetka leh	Rooti iyo buskut qalalan oo laga sameeyay burka cad Buskutka qalalan ee Graham-ka Baasto dhaadheer cad, baasto makarooni, noodhulis Bariiska cad	Rooti laga sameeyay badar baal leh, rye, rootiga jeex-jeexa ah, buunshe, miro, miraha qalalan. ama sabiib Buskut leh miro ama iniin Bariiska baroowga ah ama wild-ka Baastada cuntada baalka leh laga sameeyo
Seeriyool	Qamadi la Tumay Seeriyoolka diyaarka ah in la cuno ee laga sameeyay saloolka ama bariiska (leh wax ka yar 2 garaam oo fiber ah halkii saxan)	Buunshaha seeriyoolka, khudaarta qalalan, miraha Canabka, seeriyoolka qamadiga ah, iyo iniinta qamadiga Boorash Seeriyool leh sabiib ama miro qalalan
Khudaar iyo khudrado	Cabitaanka khudaarta oo aan lahayn diir Moos Khudrada qasacadaha ama la kariyay Khudaar canabka ama qaybta oranjiga oo aan lahayn qolof Maraq tufaaxa	Dhammaan khudaarta fireesha ah (marka laga reebo mooska) Khudrada qalalan Diirka khudrada ama miraha Maqaarka khudaarta Khudaarta Prunes
Khudrada iyo baradhada	Cabitaanka yaanyada ama juuska V8 Cuntada la kariyay ee leh fiber-ka yar ama khudaarta qasacadaha sida: khudaarta asparagus, biitrootka, kaarootka, digirta cagaarka ah ama digirta jaalaha ah, mashroom, baradho bilaa diir ah, squash-ka xagaaga, iyo maraga yaanyada	Khudaarta ciiriin Barakooli Salool Khudaar isku dar ah Diirta baradhada Kaabajka Burusalis Kaabajka Kaabajka cadaha Digir la kariyay ama isbinaaj Squash-ka qaboobaha
Hilib, kaluun, digaaga, jiiska, ukunta, digarta	Hilibka jilicsan, si fiican loo kariyey, kalluunka, digaaga Jiiska saafida ah Looska shiidan ee jilicsan Duban Ukumo	Hilib jaran oo adag ama la ruugo Digirta qalalan, digirta, ama miraha qalalan Digirta: digirta waawayn ee cad, lima, digirta kilida u eg, pinto, digirta neefiga Looska shiidan ee qaruuraxa leh
Maraq	Maraqyo laga sameeyay alaabaha la oggol yahay	Maraq adag Digir, digirta cagaaran, iyo maraq digirta Digir leh basbaas
Dufanka tuubada	Dufan Saliido Kiriim, maraga kiriimka Dufanka adag Mayoniis, maraq fudud ee khudaarta	Laws iyo miro

Macmacaan	Keega cad, buskutka, macmacaan, labo-niyad, jalaato, macmacaanka sherbet, jelatiin, macmacaan aan lahayn laws ama miro	Macmacaan leh miro, qumbe, khudaar qalalan, khudaar leh miro ama diir.
Sonkor iyo macmacaan	Sonkor, macmacaan dareere ah, malab, jeli saafi ah, cad, nacnac sonkor dhexdhexaad ah leh	Jaam, malmalaade, iyo nacnac ay ku jiraan diir, iniin, ama laws
Kaladuwan	Basbaas Dhirta Khudaar xiliyeedka Waxyaabaha dhadhanka leh Yaanyada shiidan	Khudaarta la huuriyay Salool

Tusmada Meenuga (wax ka yar 8g fiber):

Quraac	Duhurkii	Fiidkii
Juuska Casiirka/oranjiga Qamadi la Tumay Ukun si jilicsan loo kariyay Bur cad, magariin/jeeli Caano Cabitaannada	Bariis leh marag digaaga Sandwich leh hilibka lo'da oo la dubay rooti cad oo leh mayoniis Juuska yaanyada Macmacaanka Orange sherbet Caano Cabitaannada	Digaag la dubay oo leh maraq Baradho la burburiyay Digirta cagaarka ah Duubabka cashada ee cad, magariin Khudaarta peaches-ka oo qasacadaysan Caano Cabitaannada