

Sida loo diyaariyo caano lo'aad  
oon borotiin lahayn

Althéra.



Macluumaadka laguugu talogalay xanaaneeyaha  
ahaan ilmaha kaas oo xirfadlayaasha caafimaadku  
ay kula talinayaan Althéra®.



Buug-yarahan, waxaanu rajaynaynaa inaanu kugu siin karno jawaabo ka jawaabaya su'aalaha inta badan nala soo waydiiyo ee ku saabsan isticmaalka Althéra®.

Sidoo kale waxaanu jecelnahay inaanu idinla wadaagno siyaabaha loo diyaariyo si ay xiiso iyo kala duwanaansho idiin siiso. Kuwan dhexdooda, waxaad heli doontaa soo jeedino ku aaddan Althéra® oo bedel u noqonaysa caanaha marka la diyaarinayo qaybaha dhadhamiyaha, boorashka jilicdasaan, boorashka adag iyo cuntooyinka kale.

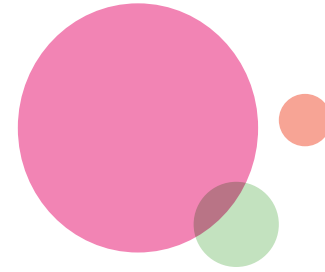
Hadii aad wax su'aal ah ka qabtid Althéra®, aad baanu usoo dhawaynaynaa inaad la soo xidhiidho Waaxdayada Talobixinta Macaamiisha.

## *Kooxda Caafimaadka Caruurta*

Nestlé Health Science

Nestlé Health Science wuxuu taageersanyahay naasnuujinta iyo in caanaha naasku ay yihiin cuntada ugu fican ee dhalaanka.

Althéra® waa cunto leh ujeedo caafimaad oo gaar ah taas oo aad kala tashanayso dhakhtar ama khabiir cunto.



## *Waa maxay* **ALTHÉRA®?**

Althéra® waa nafaqo gaar u ah dhalaanka xasaasiyada ka qaada borotiinka caanaha lo'da.

Borotiinada ku jira Althéra® waxa uu ka yimid caano, laakiin waxa loo kala jajabiyay qaybo yaryar oo la yidhaahdo bebtaydhis kuwaas oo aanu habdhiska difaaca jidhku la dagaalamin. Althéra® waxa sidoo kale ku jira laktoos (sonkorta caanaha) taas oo la soo saaray iyadoo saafi ah oo la damaanad qaadayo inay ka madhantahay borotiinka caanaha lo'da. Althéra® waxaa lagu tijaabiyay dhowr shaybaadh caafimaad taas oo muujisay inay amaan ama bedqab u tahay in la siiyo caruurta laga helay xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da.

# Ku saabsan ALTHÉRA®

Caano carruureed gaarka ah oo xal u ah xasaasiyada caanaha, waxay u dhadhantaa oo ay u urtaa si ka duwan kuwa kale. Waxaana u sabab ah borotiinka qaybaha yaryar loo kala jajabiyay. Althéra® waxa ku jira sonkorta caanaha ama laktoos taas oo macaanaysa – waana wax u sheega ilmaha in caanuhu amaan yihiin ama la cabi karo. Inta badan waa caadi in si toos ah loogu wareego Althéra® iyadoo laga wareegayo naasnuujinta/bedelkooda. Halkan waxaad ka haysaa talooyin:

i

## TILMAAMO!

- Xasuusnow in dhowr isku day loo baahan karo ka hor intaan ilmuhu la qabsan dhadhanka cusub.
- Isku day inaad samayso xili cunto cunis oo degan oo joogto ah, adigoo jidhkaaga u dhawaynaya ka ilmaha indhahana indhihiisa siinaya.
- Inaad kordhiso waxay noqon kartaa bedel xaaladaha qaar. Tusaale ahaan, ku bilow 1/4 Althéra® iyo 3/4 caanaha naaska/bedelka. Kordhi xadiga Althéra® ilaa 1/4 maalin kasta si uu Maalinta 4aad uu ilmuhu si buuxda ugu wareego Althéra®, hadii ay suurto gal tahay.
- Qanjiro oo sonkor ah sonkorta fanila ah (ugu dhawaan iskujir ah 0.5 malqaacadda shaaha/100 ml) ayaa fiican in lagu daro maalmaha hore ka dibna si tartiib ah loo sii dhimo. Inyar oo khudrad la shiiday ah oo ibta dusha laga mariyo ayaa ka caawin karto inuu la qabsado ilmuhu.
- Caruurto waxay leeyihiin dhadhan kala duwan oo ka duwan kuweena, laakiin xasuusnow in ay ilmaha saamayso sida waalidku uga falceliyo.

*Ka hubi dhakhtarkaaga/khabiirka cunto talooyin dheeraad ah oo ku saabsan quudinta masaasada ama dhalada.*

Marka aad isticmaalayso nafaqo gaar ah, saxaradu waxay noqon kartaa mid yara jilicsan oo midabkeeduna yara cagaar yahay marka hore. Tani gabi ahaanba waa caadi waxaana sababa borotiinka la kala jajabiyay.

# Sida loo isticmaalayo ALTHÉRA®

Althéra® way dhamaystirantahay nafaqo ahaan. Tan micnaheedu waa in Althéra® loo isticmaali karo meesha kaliya ee ay nafaqada caruurto ka helaan, marka ay dhashaan ilaa inta ay 1 sanno ka gaadhayaan. Althéra® waxa lagu lamaanayn karaa caanaha naaska (iyada oo la nuujinayo ama caanaha naaska masaasad ilmaha lagu siinayo).

Iyada oo ay tahay cunto muhiim u ah korniinka ilmaha, iyo cunto gedis, Althéra® waa in lagu kaabo cunto kale oon lahayn caano wixii ka danbeeya marka uu ilmuhu gaadho 6 bilood. Qaybaha dhadhamiyaha, diyaarinta cuntada iyo moofaynta, caanaha waxa lagu bedeli karaa Althéra® la sii qasay oo xidi ahaan la mid ah caanaha. Xasuusnow inaad ka fogaato caanaha oo dhan iyo cuntooyinka caanuhu ku jiraan.

Isticmaal weelka kusheenka oo nadiif ah si aad iskaga ilaaliso in caanuhu ay gaadhaan cuntada kale.



# Diyaarinta ALTHÉRA®

Althéra® waa budo si sahlan ku milanta oo si dhakhso ah ugu qasanta biyaha iyada oon qurdoobayn.



1 Farxalo kahor inta aanad diyaarin.



2 Maydh musaasadda, mujuluca iyo daboolka.



3 Karkari qayb kasta 5 daqiiqo. Meel dhig iyada oo daboolan ilaa goorta aad isticmaali doonto.



4 Karkari biyaha qabow ee qasabada 5 daqiiqo. U ogolow inay ku qabowdo heerkul ka hooseeya 37°C.



5 Ku shub xadiga saxda ah ee biyaha ah musaasadda.



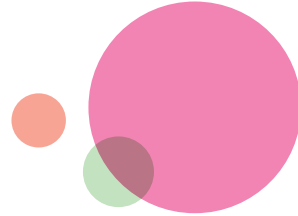
6 Ku dar tirada saxda ah ee qaado masaxan/aan tuulnayn ah, adigoo u eegaya da'da ilmaha.



7 Lux koombada/garaafada ilaa inta ay budadu u kala furfurmayso si dhamays tiran.



8 Dabool weelka kadib markasta ood isticmaasho oo dhig meel qabow oo qalalan.



Biyaha	Budada	Xadi lasii qasay
90 ml	3 qaado	100 ml
120 ml	4 qaado	130 ml
150 ml	5 qaado	170 ml
180 ml	6 qaado	200 ml

Halkii marba samee hal musaasad.  
Ku quudi isla markaaba.  
Hambada ha dhigin.

Isticmaal kaliya qaadada  
la soo raaciyay ee ku  
jirta xidhmada, qasacada  
ama kartoona.

## Inta ay oolli karto

Quraarad ama dhalo furan oo ah Althéra® waxa ay oolli kartaa ilaa sadex todobaad, waana in marka la isticmaalo la daboolo oo la dhigo meel heerkulkeedu uu yahay ka qolka oo kale. Koombada ama garaafada caanaha ah ee la furin waxa la dhigi karaa meel qabow oo qalalan (aan ka sarrayn heerkulka qolka ee caadiga ah), oo la hayn karaa ilaa inta ka horraysa mudada cimrigeeda ee salka kaga qorani aanu dhicin.

# Waxyaalaha la isku darayo

## Althéra® IYO CUNTO KARINTA

Althéra® waxay aad ugu fiican tahay cunto karinta iyo dubidda. Kaliya si sahlan ugu bedel walxaha caanaha ah Althéra® la sii qasay.



## Boorashka jilicdsan ee Shumburada

1 QUUDIN

- 200 ml oo biyo ah
- 1 malqaacad oo shumburo ah
- 6 qaaddo oo budo Althéra ah

Ku qas biyo daqiiqda shumburada. Sug inay karkarto dhowr daqiiqo. Ka qaad distida dabka kadibna laaq budada Althéra. Sug inay qabowdo inta aanad ilmaha siin.

## Boorashka jilicdasaan ee galleyda

1 QUUDIN

- 2 mulqaacadoo oo galley ah, tusaale, Maizena
- 200 ml biyo ah
- 5 qaado oo budo Althéra ah

Isku dar biyaha iyo Maizena oo sug inay karkaraan dhowr daqiiqo. Sug inay qaboobaan kadibna ku walaaq budada Althéra.

## Boorashka jilicdsan ee Althéra

1 QUUDIN

- 200 ml oo biyo ah
- 2 malqaacadoo oo boorash aan caano ku jirin ah
- 5 qaaddo oo budo Althéra ah

Karkari biyaha iyo boorashka adiga oo walaaqaya. Sug inuu karkaro 2 daqiiqo, ka dibna ku walaaq budada Althéra.

## Boorashka bariiska

1 QUUDIN

- 150 ml oo biyo ah
- 6 malqaacadoo oo bariiska dhakhsaha u bislaada ah
- 4 qaaddo oo budo Althéra ah

Isku laaq biyaha iyo bariiska dhakhsaha u bislaada oo sug inay kululaadaan 2 ilaa 3 daqiiqo. Ku laaq budada Althéra oo sug inay qabowdo ilaa ay gaadho heerkul ku haboon. Hadii loo baahdo, boorashka waxaa lagu xawaashayn karaa 50 ml oo muus la burburiyey ah ama khudrad la shiiday ah (buluuberi, canbe laf iwm.).

**BOORASH ADAG IYO MID JILICSAN**

Tilmaamaha sida loogu samaynayo Althéra®

**BOORASH ADAG IYO MID JILICSAN**

Tilmaamaha sida loogu samaynayo Althéra®



## Boorashka samaysan khudaar 1 QUUDIN OO WEYN

200 ml oo biyo ah  
5 qaaddo oo ah budada Althéra  
100 ml oo boorash ah  
50 ml oo khudrad ama beeri shiidan ah  
ama  
50 ml oo khudrada beri oo daray ah

Karkari biyahaiyo boorashka/flakes-ka si ay u noqdaan boorash karsan qiyaas ahaan 3 daqiiqo.  
Ku walaq budada Althéra, ka dibna khudrada ama berida aad doorato.

## Boorashka galleyda 1 QUUDIN

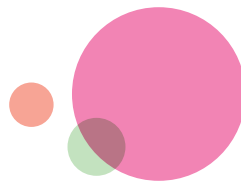
150 ml oo biyo ah  
2 malqaacadood oo soor ah  
4 qaaddo oo budo Althéra ah

Isku laaq biyaha iyo soorta oo sug inay kululaadaan ilaa 5 daqiiqo.  
Ku laaq budada Althéra oo sug inay qabowdo ilaa ay gaadho heerkul ku haboon.  
Boorashka waxaa lagu macaanayn/carfin karaa 50 ml oo khudrad shiidan ah iyo ½ muus la burburiyey ah.

## Boorashka semoliina 1 QUUDIN

100 ml oo biyo ah  
1 malqaacad oo semoliina ah  
3 qaaddo oo budo Althéra ah

Karkari biyaha iyo semoliina oo sug inay kululaadaan ilaa 3 - 4 daqiiqo.  
Ka qaad distida dabka kadibna walaq budada Althéra.  
Ku laaq tusaale, beeri ama khudrad shiidan oo usii boorash qabow ahaan.



## Cabitaan beeri ah 1 QUUDIN

100 ml oo ah Althéra®  
qabow oo lasii qasay  
2 mulqaacadood oo buluuberi ah &  
2 mulqaacadood rasberi ah

Isku laaq walxahaas oo dhan si ay u noqdaan qaar si fican isku dhex gala. Si aad u adkayso cabitaanka, waxaad ku badin kartaa xadiga khudaarta ama beriga waxaanad yarayn kartaa Althéra®.

## Khudaar cabitaan adag ah 1 QUUDIN

100 ml oo ah Althéra®  
qabow oo lasii qasay  
½ muus ah iyo 2 mulqaacadood oo cabitaan khudaar ah

## Cabitaan adag oo boorash ah 1 QUUDIN

150 ml ah Althéra® lasii qasay  
2 mulqaacadood oo boorash ah  
1 oo muus yar ah (ikhtiyaari) 100 ml ah khudaar shiidan ah

Isku laaq walxahaas oo dhan si ay u noqdaan qaar si fican isku dhex gala. Sii!



## Khudaar shiidan 1 QUUDIN

1 tufaax ama cambaruud ah  
100 ml oo biyo ah  
2 qaado oo ah Althéra®

Ugu danbayn jarjar khudaarta kuna karkari biyo ilaa inta ay ka jilcayso. Biyaha dheeraadka ah ka shub kadibna isku laaq khudaarta aad karisay si ay u noqoto cabitaan adag. Ku laaq budada Althéra.

## Muus shiidan 1 QUUDIN

1 muus ah  
50 ml oo Althéra® lasii qasay ah

Muuska u burburi si fican. Ku dar iskujirka Althéra si uu usoo baxo noocii la rabay.



## Bariis tufaax 4 QUUDIN

400 ml oo biyo ah  
150 ml oo boorash bariis ah  
3 - 4 tufaax la diiray oo la jarjaray ah  
1 - 2 mulqaacadoo oo sonkor ah (intii loo baahdo)

Biyaha karkari. Ku dar bariis oo sug inuu ku karkaro 20 daqiiqo ku hoose. Ku carfi sonkor, hadii loo baahdo, siina wad karkarinta ilaa dhawr daqiiqo oo dheeraad ah. Sii Althéra® lasii qasay.

## Khudaarta xididkeeda ee shiidan 1 QUUDIN

50 - 100 ml oo ah Althéra® lasii qasay  
100 g baradho ah  
50 g dabacase/parsnip ah  
1 mulqaacad oo ah margarine aan caano ku jirin (ikhtiyaari)

Karkari baradhada iyo xididka khudaarta ilaa inta ay ka jilcayaan, kadibna burburi. Ku dar iskujirka Althéra, iyo margarine hadii loo baahdo. Xadiga Althéra waa la kordhin karaa bilowga si looga dhigo dareere jilicsan.

i

### TILMAAMO!

Ku badal xididka khudaarta khudaar kale kolba sidii loogu baahdo, tusaale, jajab, xasiid-macaan, kolifalaawar iyo borokooliga.

Ha karin wakhti dheer, waayo kulaylka ka badan 70°C ee wakhti badan socdaa wuxuu yarayn karaa heerka nafaqada iyo waliba faytamiinada biyaha ku milma.

## Baradho la burburiyay

1 QUUDIN

50 - 100 ml oo ah Althéra® la isku qasay  
Qiyaas ahaan 150 g baradho la diiray, la karkariyay oo la burburiyay ah 1 mulqaacad oo margarine aan caano ku jirin ah

Ku dar Althéra® lasii qasay iyo margarine baradhada la karkariyay, lana burburiyey oo kadibna walaq. Xadiga Althéra® waa la kordhin karaa bilowga si looga dhigo baradhada la burburiyey mid jilicsan.

CUNTOOYIN CALOOL-GASHIIN LEH

Tilmaamaha sida loogu samaynayo Althéra®

CUNTOOYIN CALOOL-GASHIIN LEH

Tilmaamaha sida loogu samaynayo Althéra®

## Suugada Béchamel

200 ml oo biyo ah

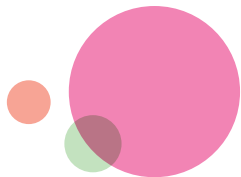
2 mulqaacadood oo burka sarreenka ah

1 mulqaacad oo margarine ah

50 ml oo Althéra® lasii qasay ah

Si dhakhso ah ugu qas burka sarreenka ka samaysan biyo qabow adigoo adeegsanaya disti.

Gaarsii heerka karkaridda oo sug inay karkarto ilaa 5 daqiiqo. Ka qaad distida dabka kadibna ku dar margarine iyo Althéra®.



## Boorash-keeg 2 QUUDIN

1 beed

200 ml oo ah Althéra® lasii qasay

75 ml burka sarreenka

75 ml boorash ah

Margarine aanay caano ku jirin oo lagu shiilo

Ku laaq 100 ml oo Althéra® lasii qasay ah bur iyo boorash. Ku qas ama ku walaaq ilaa intay si fiican isku dhex galayaan. Ku dar beedka iyo Althéra® soo hadhay. U shiil sidii keeg yaryar ah oo kale.

Hadii aad isticmaalayso beed bedelkiisa, raac tilmaamaha ku qoran xidhmada/qasacada/kartoanka.

## Canjeero 1 QUUDIN

1 beed

200 ml oo ah Althéra® lasii qasay

100 ml burka sarreenka ah

Milix/cusbo kolba sida loogu baahdo margarine aanay caano ku jirin si loogu shiilo

Isku laaq 100 ml oo ah Althéra® lasii qasay iyo bur/daqiiq, kadibna qas si ay u noqoto dareere adag oo is dhex galay.

Ku dar beedka iyo Althéra® soo hadhay. Isku shiil ilaa inta ay dhinacyada ka noqonayaan midab dahabi-cawlan ah adigoo adeegsanaya maqle yar, ka dibna ku quudi.







*Ma jeclaan lahayd tilmaamo dheeraad ah*

**MASE QABTAA SU'AALO KU SAABSAN  
WAXSOOSAARKAYAGA?**

Sweden: **020-78 00 20**

Norway: **800 31 425**

Denmark: **3546 0167**

Sweden: **nestlehealthscience@se.nestle.com**

Norway: **nestlehealthscience@no.nestle.com**

Denmark: **nestlehealthscience@dk.nestle.com**

**MACLUUMAAD MUHIIM AH:** Althéra® waa cunto leh ujeedo caafimaad oo gaar ah waana in la isticmaalo iyada oo lala tashanayo xirfadlayaasha caafimaadka. Hooyooyinka waxaa lagu boorinayaa inay naasnuujinta usii wadaan dhalaanka, xiitaa hadii ay qabaan ilmuhu xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da. Tani inta badan waxay u baahantahay talo bixinta khabiirka cuntada, si ay hooyadu uga reebi karto cuntadeeda cuntooyinka ay ku jiraan caanaha iyo wixii la xiriiira. Haddii go'aan lagu gaadho in la isticmaalo nafaqo gaar ah si loo daweeyo mashaakilka cuntada ee ilmaha, waxaa muhiim ah in la raaco tilmaamaha ku qoran cuntada korkeeda. Biyo aan la karkarin, musaasado aan jeermiska laga dilin, ama nadaafad hoosaysaa waxay xanuun ku keeni kartaa ilmaha. Goob aan ficnayn oo lagu kaydiyo cuntada, si aan ficnayn oo loo maamulo, si aan ficnayn oo loo sameeyo cuntada loona siiyo ilmaha waxay si tartiib ah ugu keeni kartaa xaalad caafimaad darro. Cuntooyinka leh ujeedooyin daawo oo gaar ah (Foods for special medical purposes, FSMP) kuwaas oo loo sameeyay si ay u buuxiyaan baahiyaha ilmaha, waa in la isticmaalo iyadoo kormeer caafimaad jiro.

