



*Miyaad uga shakisantahay inuu ilmahaagu qabo*  
**XASAASIYADA LAGA QAADO BOROTIINKA  
CAANAHA LO'DA?**



Macluumaad laguugu taloglaay ka waalid ahaan  
ama xanaaneeyaha ilmaha kaas oo xirfadlayaasha  
caafimaadku ay kula taliyeen cunto aanay ku jirin caano.

## TUSMADA QORAALKA

Waa maxay xasaasiyada laga qaado borotiinka caanaha lo'da? .....	4
Sidee bay ku timaadaa xasaasiyada cuntada laga qaadaa? .....	6
Calaamadahee baa kula gudboon inaad u daymo lahaato? .....	8
Calaamadaha caanaha ee ilmahayga.....	10
Tilmaamaha iyo talooyinka aad iskaga ilaalin karto borotiinka caanaha lo'da.....	12
Cuntooyinka ay tahay inaad indhaha ku hayso .....	14
Hadii uu ilmahaagu ka yaryahay 6 bilood oo aanay caanaha naasku ku filnayn.....	17
Goorta ay tahay inaad ilmaha u bilowdo cuntada adag .....	18

## *Ma waxay noqon*

### **XASAASIYADA LAGA QAADO BOROTIINKA CAANAHA LO'DA?**

Taasi waa su'aal ay inta badan adagtahay in si fudud looga jawaabo. Laakiin hadii ay suurto gasho in jawaab loo helo, waxaa laga yaabaa inay xaliso walaacyo badan oo aad adiga iyo ilmahaagu qabtaan.

Buug-yarahan, waxaanu kusoo koobnay macluumaad ku saabsan xasaasiyada laga qaado borotiinka caanaha lo'da: waa maxay, calaamadahee baa ah kuwo badan maxay se tahay waxa adiga ka waalid ahaan ay tahay inaad ka fikirto si aad uga faa'iido.

Waxaanu filaynaa inaad u heli doonto jawaabo qaar ka mid ah su'aalaha aad qabto. Hadii aad qabto walaacyo kale oo la xidhiidha ilmahaaga, la xidhiidh xirfadlahaaga caafimaad.

Waxaanu kuu rajaynaynaa nasiib wacan waayo aragnimadaada mustaqbalka ee cuntada ilmahaaga!

*Kooxda Caafimaadka Caruurta*

Nestlé Health Science

*Waa maxay*

## **XASAASIYADA LAGA QAADO BOROTIINKA CAANAHA LO'DA?**



Xasaasiyada laga qaado borotiinka caanaha lo'du waxay ku dhacdaa in ku dhow 3% ee dhamaan caruurta da'doodu ka yartahay hal sanno.<sup>1</sup> Tani waxay ka dhigtay mid ka mid ah xasaasiyadaha cuntada ee ugu badan ee ku dhaca caruurta. Nasiib wanaag, inta badan caruurta way ka koraan arrintan inta aanay gaadhin da'da dugsiga lagu qoro.

## *Sidee bay u dhakhso badan tahay* **INAY CALAAMADUHU SOO MUUQDAAN?**

Iyada oo ay ku xidhantahay nooca falcelinta, calaamadaha xasaasiyadu waxay soo muuqan karaan isla markiiba, aan dhahno, daqiiqado gudahood marka uu ilmuhu qaato borotiinka caanaha lo'da. Laakiin, calaamadu waxa dhici karta inayna soo bixin dhowr saacadood gudahood ama maalmood.

**i**

### **XASAASIYADA BOROTIINKA CAANAHA LO'DA IYO U ADKAYSI LA'AANTA LAKTOOSKA ISKU MID MA AHA!**

Inkasta oo calaamadaha qaar ka mid ah xasaasiyada caanaha iyo u adkaysi la'aanta laktoosku ay isku egyihiin, laakiin waxa sababaa aad bay u kala duwanyihiin. U adkaysi la'aanta laktoosku waxay dhacdaa marka ay hoos u dhacdo awooda ay calooshu ku burburiso sonkorta dabiiciga ah ee ku jirta caanaha (laktooska) taas oo laga helo caanaha lo'da iyo caanaha naaska labadaba. Dhinaca kale, calaamadaha xasaasiyada caanaha lo'du waxay soo baxaan marka habdhiska difaacu uu ka falceliyo qaar ka mid ah borotiinka ku jirta caanaha lo'da. U adkaysi la'aanta laktoosku aad bay ugu yartahay caruurta ka hor da'da 3 sanno, xitaa caruurta qaba xasaasiyada caanaha lo'da.



# Sidee bay

## U DHACDAA XASAASIYADA CUNTADA LAGA QAADAA?



Qof kasta wuu yeelan karaa xasaasiyada cuntada; laakiin hadii uu qoyska ku jiro ilmo dhalaan ah oo qaba xasaasiyada cuntadu, markaa khatartu way badan tahay. Xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da ee caruurta waxay dhacdaa markaa habdhiska difaaca jidhku uu si dhiilo leh uga falceliyo borotiinka ku jira caanaha lo'da.

Ilmaha naaska nuugayaa waxa uu ka falceliyaa borotiinka caanaha kaas oo soo dhexmara hooyada una gudba caanaha naaska. Hadii ilmuhu quuto caanaha qasacada ee loo yaqaano formulada, falcelintu waxay ka dhacdaa borotiinka caanaha ee ku jira formulada (caanaha qasacada).

Labada xaaladoodba, habdhiska difaaca ee ilmuhu waxa uu ka falceliyaa borotiinka ku jira caanaha isaga oo u arkaya walax shisheeye ah oo ay tahay in jidhka laga difaaco. Hab farsamo oo ka hortag ah ayaa markaa jidhku soo daayaa taas oo ah walxo dabiici ah, sida kiimikada histamine-ka. Walxahaasina markaa waxay sababaan calaamadaha xasaasiyadeed ee uu ilmuhu dareemayo.

# Calaamadahee

## BAY TAHAY INAAD U DHUG LAHAATO?

Waalid ahaan, waxaad markiiba dareentaa marka aanu ilmahaagu faraxsanayn, ama marka ilmuhu xanuun dareemayo. Maadaama calaamadaha xasaasiyada ee laga qaado borotiinka caanaha lo'du ay aad u kala duwanaan karaan, marka ay noqoto sida ay isku muujiyaan iyo heerka khatarahoodaba, inaad ogaato sababta uu ilmahaagu aanu u ahayn mid faraxsan way adkaan kartaa. Ilma kastaa sidoo kale si gooni ah ayuu uga falceliyaa xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da. Sidaa darteed, way fiicantahay inaad taqaano dhamaan calaamadaha ku xeeran xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da, si aad ula socon karto.

Calaamadaha xasaasiyada borotiinka caanaha lo'da waxaa loo kala qaybiyaa afar aag. Caruur badan oo qaba xasaasiyada borotiinka caanaha lo'du waxay leeyihiin dhowr calaamadood, inta badana waxay ku leeyihiin in ka badan hal aag calaamadeed.<sup>2</sup>

### NEEFSIGA

- Guux foodhi oo kale ah, hiinraag ama culays dhinaca neefsashada ah
- Duuf
- Qufac raaga (oon mid wakhti gaaban ah ahayn)

### MAQAARKA

- Urticaria (barbarar), finanka nettelka (finan leh af cas oo kor u taagan)
- Xanuunka Angioedemaha (bararka dabnaha/faruuryaha ama xiribaha indhaha)
- Xanuunka cambaarta (maqaar qalalan, liidliid leh ama cuncun leh oo casaan ah)

## XASAASIYADA LAGA QAADO BOROTIINKA KU JIRA CAANAHA LO'DA WAA INAY BAADHEEN XIRFADLAYAAL CAAFIMAAD

### NIDAAMKA DHEEFSHIIDKA

- Matag
- Soo matagidda cuntada iyo cabitaanka
- Waxa caloosha ku jira oo hunguriga yimaadda
- Cunista oo uu diido
- Oohin badan (ay weheliso oohin aan la aamusiin karin\*)
- Shuban
  - Dhiig ku jira saxarada
  - Calool istaag
  - Dysphagia "Liqis-adayg" (adayg xaga cunto ama cabitaan liqida ah)
  - Calool xanuun

### GUUD

- Miisaan ku kordhi waaya
- Daal, bilaa tamar
- Dagganaan la'aan
- Farxad la'aan
- Hurdo la'aan
- Xasaasiyadda Anaphylaxis (waxay timaadaa xaaladaha daran oo kaliya; falcelin degdeg ah oo finan barar iyo cuncun leh ay la socdaan)



**Hadii ay timaado calaamad daran ama neefsashada oo yaraata, RAADSO GARGAAR CAAFIMAAD**

\* Infantile colic waxaa lagu gartaa oohin joogta ah xiliyada qaar maalinta ka mid ah, waxaanay dhacdaa bilaha ugu horeeya noloshu ilmaha.



# Tilmaamaha iyo talooyinka ku aadan sida looga

## FOGAATO XASAASIYADA LAGA QAADO BOROTIINKA CAANAHA LO'DA

Hadii adiga ama ilmahaaga la idinkula taliyay inaad qaadataan cuntada aanay ku jirin borotiinka caanaha lo'da, waa muhiim inaad cuntadiina ka reebtaan waxkasta oo ay ku jiraan caanaha lo'da. Fadlan ogow: caanaha ka yimaada xoolaha kale, sida idaha iyo riyaha waxba kama duwana waxaana fican in aad iska reebtaan. Waxyaalaha aanay ku jirin laktoosku iyo kuwa ay ku yartahay waa in laga reebo sidoo kale. Maadaama caanaha oo ah cunto aasaasi ah laga dhex heli karo cuntooyin kale oo badan, markaa waa inaad ka raadsato talo adiga kuu gaar ah dhakhtar ama khabiir cunto.



### CUNTO KAABAYAASHA

Hadii cuntadaada ay borotiinka caanaha lo'du ka maqanyihiin, waxaad u baahan inaad ku kabto faytamiino iyo/ama macdano. Kuwo badan oo ka mid ah khudaarta la isticmaalo halkii caanaha waxa ka buuxa kalshiyam, Faytamiin B12 iyo Faytamiin D waxaanay soo saaraan nafaqo bedel u noqon karta caanaha lo'da.

La hadal dhakhtarkaaga ama khabiirkaaga cuntada.



### CAANAHA CARUURTA EE GAARKA AH EE AAN LAGU XASAASIYADOON HADII AAD ISTICMAASHO BOROTIINKA CAANAHA LO'DA

Boorash, bariis, soy iyo cabitaanada khudrada laga sameeyo ee la midka ah waxay leeyihiin nafaqooyin yar iyo xadiyo hooseeya marka la barbar dhigo caanaha caruurta ee aan xasaasiyada kicin. Caanaha caruurta ee aan xasaasiyada kicin waa inay raacaan shuruuc gaar ah waana in aad loo ilaaliyo isku-dhiskooga ama waxyaalaha ay ka kooban yihiin. Cabitaanada bariiska ka samaysan waa in aad loo isticmaalin inay bedel u noqdaan boorashka jilicdasan ama kan adag ee ilmaha sababtoo ah waxa laga yaabaa inay ka koobanyihiin cadad badan oo macdano iyo biro ah. Tani waxay gaar u khusaysaa caruurta ka yar 1 sanno. Caruurta u dhaxaysa 1 ilaa 3 sanno jir, waxaa la siin karaa cadad yar oo cuntooyinkaas ah. Kala hadal wixii bedel u noqon kara khabiirka cuntada ee ilmahaaga.<sup>3</sup>

### SUMADAYNTA AMA CALAAMADAYNTA

Iyada oo la tixraacayo sharciyada EU-da, waa in cuntooyinka qasacadaysan oo dhan si cad loogu muujiyo inay ku jiraan walxo ay ka mid yihiincaano, ama raadad caano, liistiga sheega walxaha ay cuntadaasi ka kooban tahay. Hadii aad u safarto meel ka baxsan EU-da, waa inaad si taxadir leh uga fiiriso walxaha ay cuntadu ka koobantahay ee caanaha leh liistiga sheega walxaha cuntadu ka koobantahay.

### WALXAHAN SOO SOCDA WAXA KU JIRA CAANO:

- Crème fraiche-ka, ciirta, labeenta dhanaan
- Margarine-ka, jaamka duxda leh ama jaamka iskujirka ah
- Caanaha, caanaha budada ah, caanaha budada ah ee subaga leh, caanaha budada ah labeenta laga qaaday, caanaha budada ah oon sonkor lahayn
- Labeenta, labeeneeyaha bunka, caano-fadhiga, jalaatada
- Borotiinka caanaha, lactalbumin-ka
- Farmaajada - noocyadeeda oo dhan, subaga biyaha-caanaha, farmaajada biyaha-caanaha
- Casein-ka, caseinate-ka, sodium caseinate-ka, calcium caseinate-ka
- Subaga, duxda subaga
- Farmaajada cad, farmaajada cad ee duxdeedu hoosayso, quark-ka
- Biyaha-caanaha, budada biyaha-caanaha, borotiinka biyaha-caanaha
- Dambarka/beesting-ka

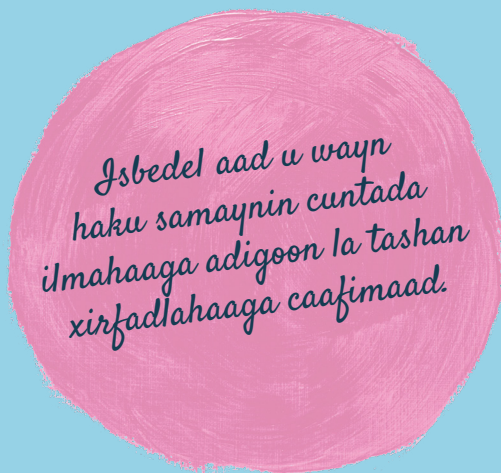
### OGOW: WAXYAALAHAN SOO SOCDA WAXAA SIDOO KALE KU JIRI KARA BOROTIIN:

- Roodhida waxa ku jiri kara caano. Tani way saamaynaysaa roodhida, macmacaanka, buskudka iyo roodhi-buskudka
- Istok kuubiska, maraqa iyo iskujirka xawaashka
- Hilibka qasacadaysan, sida sanuunada iyo liver pâté
- Shokolaatada budada ah iyo walxaha ay shokolaatadu ku jirto
- Waxsoosaarrada warshadaysan ama nus-warshadaysan sida suugada budada ah, fish balls
- Meringues-ka waxa lagu dubi karaa borotiinka caanaha halkii beed ama ukun lagaga dubi lahaa
- Muesli-ga, faleekiska siiriyaalka, roodhida la qalajiyey ee la shiiday, iyo dulmariska roodhida la qalajiyey ee la shiiday
- Jalaatada la carfiyey

# Cuntooyinka

## AY TAHAY INAAD

### INDHAHA KU HAYSO



HADII AAD DOONAYSO INAAD ISTICMAASHO...	KA REEB*	BEDELKEEDA ISTICMAAL
Boorash adag iyo boorash jilicsan	Budada boorash jilicsan iyo/ama boorash adag oo ay caano ku jiraan. Boorashka caanaha laga sameeyay (semolina-ha iyo boorash-bariiska).	Boorashka laga sameeyay wax aanay caano ku jirin. Waxyaalaha aan caanuhu ku jirin ee bedelka u ah boorashka iyo soya iwm.
Cuntooyinka caanaha laga sameeyo	Caanaha, ciirta, caano-fadhiga, sooska faniilaha, labeenta, waxyaalaha beddelka u ah ee aan laktooska lahayn iwm.	Waxyaalaha ka samaysan boorashka, soya, bariiska**, qumbaha iwm.
Jaamka duxda leh	Subaga, margarine-ka, subaga iyo saliida la isku shiiday.	Dhamaan saliidaha khudaarta laga sameeyo iyo margarine-ka aanay caanuhu ku jirin.
Roodhida, keega, macmacaanka, burka, baastada, hadhuudhka iyo siiriyaalka	Waxyaalaha la isku daray ee diyaarsan ee roodhida, keega, canjeerada, waffelka, biisada, iwm., ee caanaha ka samaysan. Cuntooyinka diyaarsan, sida tortellini-da farmaajadu ka buuxdo, lasaanyada, keega iwm., ee caanaha ka samaysan.	Roodhida, baastada iyo crispbreads waxaa inta badan lagu sameeyaa caano la'aan. Hubi liiska sheega walxaha ay cuntadu ka koobantahay.
Waxyaabaha dusha lagaga daadiyo	Dhamaan farmaajada iyo waxyaabaha dusha lagaga daadiyo, sida subaga. Waxyaalaha la isku shiido ee caanaha ka samaysan, tusaale, liver pâté iyo caviar.	Margarine-ka aan caanaha lahayn, bawdada-doofaarka, hilibka qasacadaysan een caano ku jirin, sida liver pâté, caviar, beedka/ukunta. Dhammaystirayaasha khudaarta sida ajvar-relish-ka, afakaadhaha la burburiyey iyo hummus-ta aan lahayn borotiinka caanaha.
Hilibka, kaluunka, digaaga iyo beedka	Waxsoosaarrada diyaarsan ama kuwa la isku qasay ee caanaha lagu sameeyay ama farmaajada, tusaale fish balls, meatballs, iyo suugooyinka qaar.	Waxsoosaarrada saafiya ah oon la isku qasin oo laga sameeyay kaluun iyo hilib. Ka daawo sida loo diyaariyo cuntooyinka tusaale deli counter.
Jalaatada, macmacaanka, cuntada fudud	Jalaato, jalaatada la carfiyey, shukulaatada, nougetka, macmacaanka la isku qalday ee pick & mix (nadaafada ku hay maskaxda marka aad cuntada qaadnayso) kiribis, farmaajo bufiska iwm.	Jalaatada la carfiyey ee aan caanaha lahayn, boorashka iyo jalaatada soya.
Waxyaalo kala duwan	Istok kuyubiska, maraq, suugada budada ah, maraqa degdega ah.	Istok aan caano lahayn/maraq, suugo diyaar ah oon caano lahayn.

\* Markasta akhri liiska sheega waxa ay cuntadu ka koobantahay.

\*\*Looma siin karo bariiska cabitaan ahaan caruurta ay da'doodu ka yartahay 6 sanno jir.





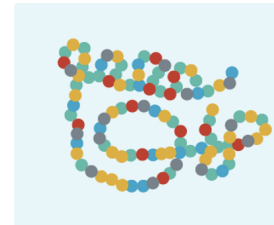
## Hadii uu ilmahaagu ka yaryahay 6 bilood OO AANAY CAANAHA NAASKU KU FILNAYN

Naasnuujinta waa quudinta ugu wanaagsan ee ilmahaaga marka uu ku jiro bilaha ugu horeeya ee nolasha waana habka la doorbidayo mar kasta oo suurto gal ay tahay.

Caruurta xasaasiyada ku leh caanaha, marka aanay caanaha naasku ku filnayn, ama marka aanay naasnuujintu suurto gal ahayn sabab jirto awgeed, waxaa jira caano caruureed gaar ah oon xasaasiyad laga qaadayn.

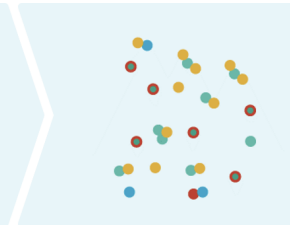
Waxaa jira laba nooc oo ah caanaha caruurta ee aan xasaasiyada lahayn kuwaas oo ku haboon ilmihii xasaasiyad leh:

### Bebtaaydhyada waaweyn



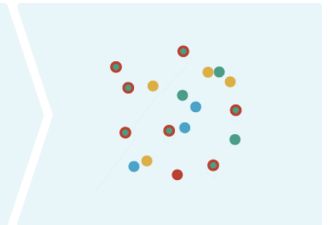
Caanaha lo'da

### Bebtaaydhyada yar



Nafaqo borotiinada aad loo sii yaryareeyey

### Amiino asiidhada goonida ah



Formalada amiino asiidha



Marka aad borotiinada aad loo yaryareeyo, borotiinka waxaa loo kala jabayaa qaybo yaryar oo borotiino ah si looga hortago in difaaca jidhku uu u aqoonsado oo uuna ula dagaalamin ama iskaga difaacin. Inta badan caruurta dhalaanka ah, habkani waa ka ugu fiican ee lagu siin karo caano caruureed aanu xasaasiyad ka qaadayn.

Formalada amiino asiidha, waxa ku dhex jira amiino asiidho gooni ah - taas oo ah waxa uu borotiinku ka samaysan yahay. Dhakhtarkaaga/khabiirkaaga cuntada ayaa kugula talinaya habkan hadii ay xasaasiyad darani ay jirto.

# Marka ay gaadho wakhtigii

## AAD BARI LAHAYD CUNTADA ADAG

Qaar badan oo caruurta ka mid ah waxay cuntada adag xiiseeyan wakhti hore. Laga bilaabo afar bilood, caruurta waxay bilaabaan sahaminta dhadhanka iyaga oo inyar dhadhamiya cuntooyinka caadiga ah iyagoo faraha isticmaalaya. Xiitaa hadii aad ku tijaabiso dhadhamin yar, waxaa fican inaad naasnuujinta si buuxda ugu wado, ama caano caruureedka gaarka ah, ilaa inta ilmuhu gaadhayo 6 bilood. Qiyaastii 6 bilood, waa wakhtiga uu ilmahaagu bilaabi lahaa inuu caadaysto cunista cuntooyinka caadiga ah. U wad naasnuujinta ama siinta caanaha caruurta ee gaarka ah inta lagu jiro wakhtigan. (Ka akhri warbixin dheeraad ah [www.livsmedelverket.se](http://www.livsmedelverket.se))



Cuntooyinka ay ku jiraan caanaha ama wax caano ka samaysani, waxaad isticmaali kartaa caano caruureed gaar ah oo qasan cadad la mid ah taas bedelkeeda. Inaad cuntada ilmaha ku darto saliid dhexdhexaad ah waa iska caadi si ay u kordhiso tamarta.

## Ma ogtahay?

Cunto barista caruurto way ka balaadhantahay cunto iyo nafaqo kali ah:

- Waa fursad aad ku ogaan karto dhadhan cusub iyo waxa ay cuntadu ka kooban tahay marka uu ilmuhu ku jiro xiliga uu diyaarka u yahay aqbalidda cuntada
- Inaad barto cunista ilmaha waxay ka caawisaa inuu barto sida loogu liqo cunto si bedqabta
- Xirfadaha dhaqdhaqaaqinta afku waxay bilaabanta marka uu ilmuhu barto sida wax loo calaliyo loono liqo
- Xiliyada cuntada, ilmuhu wuxuu bartaa sida bulshada loola macaamilo waxaanu bartaa sida bulshada loo fahmo

Liis-cunteedkan soo socdaa waa tusaale u dhigmaya nafaqada lagu talinayo, oo ay ku jirto kalshiyam oo loogu talo galay ilmaha ay da'diisu u dhaxayso 1 ilaa 3 sanno.

### TUSAALE LIISKA CUNTADA MAALINLAHA AH:

#### AROORTII

200 oo ah caano diyaarsan oo la qasay ama la shiiday.

#### QURAAAC

1 quudin oo ah boorash oo wata 100 ml oo ah nafaqo gaar ah oo la qasay iyo khudaar shiidan, ama 1 quudin oo ah boorash ka samaysan khudaar.

#### CUNTADA FUDUD

1 muus ah.

#### QADO

1 quudin oo ah maraq turki oo bariis la socdo iyo khudaarta cagaaran. 100 ml oo ah cabitaan boorash la xoojiyey.

#### CUNTADA FUDUD

1 saandhwij oo leh margarine aan caano lahayn iyo bawdo-doofaar. 150 ml oo ah nafaqo gaar ah.

#### CASHO

1 quudin oo ah maraq kaluun wata baradho. 100 ml oo ah cabitaan boorash la xoojiyey.

#### CASHO

1 quudin oo ah boorash aan caano lahayn oo leh khudaar shiidan.



Ma jeceshay talooyin ku saabsan  
**CUNTO SAMAYNTA MASE HAYSAA SU'AALO KU SAABSAN ALAABTAYADA/  
CUNTOOYINKAYAGA?**

Fadlan lasoo xidhiidh Xarunta Daryeelka Macmiilka:

Sweden: **020-78 00 20**

Norway: **800 31 425**

Denmark: **3546 0167**

Sweden: **[nestlehealthscience@se.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@se.nestle.com)**

Norway: **[nestlehealthscience@no.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@no.nestle.com)**

Denmark: **[nestlehealthscience@dk.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@dk.nestle.com)**

**MACLUUMAADKA MUHIIM AH:**

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. Hadii 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 fiicnayn oo lagu kaydiyo cuntada, si aan fiicnayn oo loo maamulo, si aan fiicnayn 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.