



Laga bilaabo;

/ /20

looma baahno in la cusboneysiiyo
(Siliak, Sonkorow, laktose la'aan)

MACLUMAAD ASAASI AH EE KHUSEEYA CUNUGGA	Magaca qoyska	
	Magaca koowaad	Sanadka dhalashada
	Xarunta xannaanada cunugga	Kooxda
	Daryeelaha	Telefoonka/emailka
CUNTO GAAR AH XAALADO CAAFIMAAD AWGEEDA Shahaadada Caafimaadka	<input type="checkbox"/> Sonkorowga (qorshaha cuntada shakhsiyadeed ee loo baahan yahay in lagu dhejiyo haddii loo baahdo)	
	<input type="checkbox"/> Xasaasiyadda Sareenta, ma cuni karo sareen <input type="checkbox"/> Xasaasiyadda Sareenta, cuni kara sareen aan ku jirin borootiinka gluten <input type="checkbox"/> Xasaasiyadda Sareenta, ma cuni karo bur-bataatiga aan ku jirin borootiinka qamadiga	
	<input type="checkbox"/> Cunto aan dhammaan ku jirin badeeco caano, ku dhashey ensiim laktose la'aan	
	<input type="checkbox"/> Xasaasiyad cunto oo calaamo aad u xun leh <input type="checkbox"/> Waa in adrenalin lagu duro haddii loo baahdo in la daaweeyo Cuntoyinka mamnuuca ah Halis fecil-celin xasaasiyadeed, Tusaale xasaasiyad aad u xun	
CUNTOYIN KALE Shahaado Caafimaad la'aan	<input type="checkbox"/> Cuntoyinka khudaarta (lacto-ovo) Cuno <input type="checkbox"/> kalluun <input type="checkbox"/> digaag	
	<input type="checkbox"/> Cuntoyinka diimeed: <input type="checkbox"/> Xalaal <input type="checkbox"/> badeeco dhiig la'aan <input type="checkbox"/> hilib lo' la'aan	
	<input type="checkbox"/> Caanaha ku yar	



WAXYAABO KALE EE LOO BAAHAN YAHAY IN LA KORMEERO Tusaale ahaan cuntoyin loo baahan yahay in gaar loo dhigo wakhtiyada cunto cunidda	
ISBEDDELADA CUNTADA	Ogeysii maareeyaha xarunta xannaanada maalinta wixii isbeddelo ah. Maareeyaha xarunta xannaanada maalinta ayaa u sheegi doono shaqaalaha jikada.
SAXIIXA	Taariikhda Saxiixa waalidka/daryeelaha

CUNTO GAAR AH XANNAANADA MAALINTA

Cuntoyin gaar ah ayaa loo qaban-qaabin doonaa carruurta joogo xarunta xannaanada maalinta haddii ay keenaan shahaadada caafimaadka. Maareeyaha xarunta xannaanada maalinta aad foomkaan u buuxisey u gey shahaadada caafimaadka. Nuqulka foomka waxaa loo diri doonaa jikada si macluumaadka loo siiyo. Fadlan taariikhda shahaadada caafimaadka ku qor qaybta 'laga bilaabo' (ee ku qoran dhinaca midig sare ee bogga koowaad). Looma baahno shahaado caafimaad markii la dalbanaayo cunto ku yar badeecoyinka caanaha, cunto khudaar ku salaysan ama cunto diin raacsan. Foomkaan waa in lagu buuxiyo luqada Finnish.

Xarunta xannaanada maalinta, waxaa laga ballanqaadayaa cunto gaar ah si cunugga loo siinin cunto aan habooneyn. Cuntada la siiyo carruurta u baahan cunto gaar ah wuxuu sida suurtoagal ah u ekaan doonaa midka carruurta kale. Qaybta "Waxyaabe kale ee loo baahan yahay in la kormeero" ee foomka, fadlan ku qor wax walba ee loo baahan yahay in la kormeero wakhtiga cunto cunidda, tusaale ahaan haddii loo baahan yahay in gaar ahaan loo dhigo khudaaro sababi karo xasaasiyad khafiif ah. Cuntoyinka xasaasiyad keeno waxaa la baari doonaa hal mar sanadkiiba. Markii la helo cuntoyin kale ee aan ka karin uu cunuggaaga cuni karin, foom cunto gaar cusub ayaa loo baahan doonaa in la buuxsho (looma baahno shahaado caafimaad).

Sonkorow

Cuntoyinka waxay la mid yihiin midka carruurta kale. Waalidka/daryeelaha waa inuu maareeyaha xarunta xannaanada maalinta u sameeyo qorshaha cunto cunidda shakhsiyadeed ee cunugga sonkorowga qabo, kaasoo macluumaadka u gudbin doono jikada iyo qaban-qaabin doono kullanka kale haddii loo baahdo. Kaaliyaha caafimaad ee takhasuus gaar ku leh sonkorowga ama tababaraha dhaqan-celinta ayaa caadi ahaan tego kullanka koowaad ee waalidka iyo xarunta



xannaanada maalinta, iyo foomka daaweynta sonkorowga cunugga waxaa la buuxiyaa intuu kullanka ka socdo. Kullanka waxaa laga hadli doonaa cunto cunidda, wax cabidda iyo siinta cunto, macmacaan iyo qasiirada loo baahan yahay haddii sonkorta cunugga aad hoos u dhaco. Xarunta xannaanada maalinta, shaqaalaha xannaanada ayaa hubin doono in cuntada loo baxsho qiyaaso sax ah. Shaqaalaha jikada ayaa caawinaad bixin doono markii loo baahdo.

Xasaasiyadda Sareenta

Qamadiga, galleyda iyo sareenta waxaa lagu beddelaa badar aan leheen borootiinka gluten (gluten-free) ama leh borootiinka gluten ka yar 20 mg/kg. Markii waalidiinta fasax laga helo, cuntoyinka guluten la'aanta ah ama bur-bataatiga aan leheen borootiinka qamadiga ayaa laga bixin doonaa xarunta xannaanada maalinta.

Xasaasiyad

a) Calaamad xasaasiyad aad u xun ama cunto gaar ah: Caano, ukun, qamadi, kalluun iyo loos waxay sabab u yihiin badanaa xasaasiyadaha ugu xun. Nafaqo ahaan waxyaabaha lagama-marmaanka u ah nafaqada cuntada waxaa lagu beddeli doonaa cuntoyin kale ku habboon cunugga. Cuntada gaarka ah waa inuu ku saleysnaado cudur ogaanshada iyo shahaadada caafimaadka uu sameeyey takhtarka. Shahaadada caafimaadka waxaa looga baahan yahay dhammaan cuntoyinka sababo calaamado aad u xun, xittaa haddii lagu beddelin cuntoyin kale. Haddii cunto uu gaar ahaan u xadeysan yahay, waa in qorshe cunto cunid shakhsiyadeed lagu lifaaqo ogeysiiska.

Waa in xarunta xannaanada maalinta loo sheego isticmaalka cirbidda adrenalinka haddii uu cunugga cuno cuntoyin loo baahnaa inuu ka fogaado.

b) Calaamado khafiif ah oo aan u baahnayn daaweyn: Haddii cunugga lagu arko calaamado xasaasiyad khafiif ah, kuwaani waa laga hortagi karaa ayadoo gaar loo dhigaayo cuntoyinka dhibaataada keeno markuu wax cunaayo. Xaaladahaan, cunugga uma baahno cunto gaar ah ama shahaadada caafimaadka. Cuntoyinka sababo calaamado khafiif ah sida cuncunka afka iyo maqaarka, badanaa waxaa ka mid ah cuntoyinka aan la karin (yaanyada, karootada, tufaaxa) iyo miroysin, gaar ahaan carruurta qaba xasaasiyadda geedaha ama caanbaar. Xaaladaha badankood, khudaarta iyo miroyinka sababo xasaasiyad khafiif ah ayagoo karsan ayaa la cuni karaa. Haddii khudaarta ku sababaan calaamado xasaasiyad aad khatar u ah iyo loo baahan yahay in lagu darin cuntada waxaa markaa loo baahan doonaa shahaadada caafimaadka. Waa dhif in xasaasiyad laga qaado waxyaabaha cuntada lagu daro ama lagu carfiyo iyo cuntoyinka laga kariyo xarunta xannaanada maalinta badanaa wuu u habboon yahay carruurta qaba xasaasiyado.

Waa lagama-marmaan in carruurta bartaan inay cunaan cuntoyinka oo dhan. Markii cuntoyin badan laga joojiyo, waxaa dhib noqonaayo in cunugga cuno cunto nafaqo leh. Ka hortagga khudaarta wakhti dheer, ama miroyinka wuxuu yareyn doonaa helidda fitaamin iyo macdan badan iyo wuxuu sababi karaa inuu cunugga cayilo. Tilmaamoyinka xannaanada: Xasaasiyadda cuntada (carruurta)/waalidka (www.kaypahoito.fi). Hagaha xasaasiyadda cuntada, ku qoran Finnish (www.allergia.fi).



Xasaasiyadda badeecoyinka caanaha

Xasaasiyadda badeecoyinka caanaha waxaa sababo ensiimka caanaha ee laktose, kaasoo jirka dheefshiidi karin. Ma ahan cudur; waa xaalad la iska dhaxlo. Dheefshiid la'aanta laktose waxaa badanaa la arkaa markuu cunugga gaaro 5 jir. Caadi ahaan, 2–3 g ee laktose ma sababo wax calaamad ah. Cuntada waa mid uu ku yar yahay laktose. Badeecoyinka caanaha waxaa lagu beddeli doonaa kuwo aan leheen laktose, iyo wakhtiga cuntada waxaa la bixin doonaa caano ku yar laktose/caano dhanaan. Si cuntadaan loo siiyo looma baahno shahaado caafimaad.

Carruurtya ku dhashey ensiim caano la'aan waxay qabaan shuban biyo biyo ah markii ay dhallaan yihiin, waxaana xaaladdaan la cudur-ogaadaa xannaanada caafimaadka gaarka ah. Waxuu u baahan yahay cunto aan leheen laktose, kaasoo loo baahan yahay shahaadada caafimaadka. Cuntoyinkan, badeecoyinka caanaha oo ku jiro laktose waxaa lagu beddeli doonaa kuwo aan leheen laktose, wakhtiga cuntada waxaa la bixin doonaa caano ku yar laktose/caano dhanaan.

Caanaha budada ilmaha ay Kela'da dib u bixiso, cuntoyinka nafaqaynta uu isbitaalka diyaariyey iyo kuwa cuntada lagu daro uu soo qorey takhtarka

Waalidka/daryeelaha waa inuu jikada keeno **caanaha budada ilmaha oo gaarka ah**, cuntoyinka nafaqaynta uu isbitaalka diyaariyey iyo cuntoyin kale gaar ah uu soo qorey takhtarka iyo lacagtiisa dib loo baxshey sida uu qabo Xeerka Caymiska Caafimaadka (364/63).

Cuntada ka saleysan khudaar kaliya ah ama ku saleysan diin

Carruurta cuno cunto ku saleysan khudaar kaliya, waxaa la siin doonaa cunto ku jiro khudaar, oo gaar u ah badar, khudaar, miro, iyo sidoo kaleba badeecoyinka xayawaanka sida caanaha iyo ukunta. Waalidiinta waa inay maareeyaha xarunta xannaanada maalinta u sheegaan sida ay rabaan in loo adkeeyo ama loo raaco cuntada laga cuno xarunta xannaanada maalinta. Xarunta xannaanada maalinta waxaa xittaa laga diyaariyaa cuntoyin aan khudaar kaliya eheen.

Markii ay jiraan cunto cunid ku saleysan diinta, sida cuntada xalaalka, lo' ama badeeco dhiig leheen waxaa lagu beddeli karaa cuntoyinka la siiyo carruurta cuno cuntada khudaarta, kaasoo ku jiro badeecoyinka xayawaanka. Waalidiinta waa inay u sheegaan maareeyaha xarunta xannaanada maalinta sida ay rabaan in loo adkeeyo ama loo raaco cuntada laga cuno xarunta xannaanada maalinta.

Macluumaad ka badan khuseeya cuntoyinka gaarka ah iyo hab-socodyada, fadlan la xiriir:

- Waaxda Xannaanada iyo Waxbarashada Carruurta Yar, Erja Suokas, Sarkaalka Adegga Cuntada, Magaalada Helsinki ee Waaxda Xannaanada iyo Waxbarashada Carruurta Yar, erja.suokas@hel.fi
- Dadka ku hadla af Swidish - xarunta xannaanada maalinta, Airi Rintamäki, Maareeyaha Adegga Cuntada, Magaalada Helsinki ee Waaxda Xannaanada iyo Waxbarashada Carruurta Yar, tel. 09 310 86307.