Talo-bixin cunno ka idman caano

Gogol-dhig. Soo ban-dhigid

Marka hore waa in la kala saaro caanaha aan broti'iinka lahayn iyo caanaha ay sokortu ka maqan tahay, waxa loo yaqaanno /laktoos-ka/. Qoraalkan waxaa loogu talo-galey dadka xasaasiyadda ku qaba broti'iinka caanaha ku jira, ama naas-nuujiya ilmo sabi ah oo xasaasiyad ku qaba caanaha broti'iinku leh. Dadka xasaasiyadda ku qaba (ku xajiimmooda) caanaha broti'iinka leh wuxuu difaaca oogadoodu uga jawaab brott'iinka caanaha sidiiyoo cadaw uu oogada soo weeraray. Waa sababta loogu baahan yahay in cunnada uu shakhsigaasi cuno laga saaro broti'iinka caanaha ku jira iyo wixii la hal-maala. Xasaasiyadda laga qabo /laktoos/ ayey macnaheedu tahay in aanay oogadu shiidi karin sokorta caanaha ku jirta. Middaasi maaha inta badan macnaheedu in la qaato un cunno leh caano broti'iinka ka madax bannaan, waana talada la siiyo dadyoowga xasaasiga ku ah broti'iinka caanaha ku jira.

Cunnada iyo waxyaalaha cunnada lagu daro oo laga heli karo broti'tiinka caanaha

Animalsk fedt
Dufanka xoolaha
Chokolade
Shukulaatada
Cremefraiche
Karreemka fraiche
Fetaost
Faramaajada dufanka badan
Syrnede mælkeprodukter
Garoorta/ciirta
Flødeost
Faramaajada markaa la soo sameeyey
Is
Jalaatada
Fløde
Labeenta
Syrnet fløde
Labeenta ciirta
Pulverfløde
Labeenta boolbaraha (la qalajiyey)
Kasein/kasinat
Nooc ka mid ah framaajada oo ka kooban broti'iinka caanaha
Kvark
Faramaajo cusub oo laga sameeyey xumbo/xoor
Hytteost
Burcad daray ah
Kvark
Faramaajo cusub oo laga sameeyey caano dhanaan

Sødmælkspulver
Boolbarada laga sameeyo haraaga caanaha kolka laga saaro faramaajada iyo subagga
Laktose (mælkesukker)*
Laktoos (sokorta caanaha)
Margarine
Dufanka maargariin
Minarine
Dufanka raashinka/isku dhafka dufanka raashinka
Valleost
Subagga burcadka ee rootiga la marsado
Blød valleost
Nooc faramaajada ka mid ah
Revet ost
Faramaajada jilicsan
Mælk
Caanaha
Mælkealbumin
Albumiinta caanaha
Mælkeprotein
Brotiinka caanaha
Mælkepulver
Caanaha boolbarada
Mælkeæggehvide
Dareeraha cad ee ukunta
Natriumkaseinat
Naatriyumkaseinat (maadooyinka cusbada iyo broti'iinka caanaha ku jira)

Ostepulver
Faramaajada boolbara ah
Ost
Faramaajada
Brødkrummer
Jajabka bur la qalajiyey
Skummetmælkspulver
Xumbada caanaha boolbarada
Smelteost
Nooc faramaajada ka mid ah
Smør/blandingsprodukt ex. Kærgården
Subagga iyo dufanka subagga
Rasp
Rootiga la diiqey
Tørmælk
Boolbaraha caanaha la qalajiyey
Valle
Maaddo ka mid ah maadooyinka faramaajada laga sameeyo (vassle)
Vallepulver
Maaddo faramaajada laga sameeyo oo boolbare laga dhigey
Yoghurt
Caano-fadhi (Yoogurt)

*Maadada laktoos ee laga helo daawada ayaan lahayn wax muuqda ee broti'iinka caanaha, sidaa daraaddeedna aan loo baahneyn in laga kaaftoomo. Laktoos-ka ku jira cunnada wuxuu noqon karaa mid badan, sidaa daraadeed loo baahan yahay in laga dhowrsado.

Waxa kale ee loo baahan yahay in laga taxadaro:

Xeerarka summadeeynta

TUSMADA WALXAHA KALA DUWAN EE CUNNADA

Sida uu qabo xeerka calaamadeeynta Yurub waxaa waajib ah in la summadeeyo caanaha iyo badeecadda iyada oo lagu muujineyo dhammaan maadooyinka ey ka kooban yihiin haddiiba cunno ey ku jirto. Caadeeyso inaad MAR WALBA akhriso bayaanka ku qoran. Bayaanka ayaa is-bededel ku iman karaa oo mid aannu horay caanno ugu jirin uu iminka ku jiri karaa ama si lidkeeda ah.

Cunno

MAADOOYINKA CAANAHA

Dhammaan noocyada kala duwan ee caanaha iyo waxyaalaha ey soo saaraan warshadaha caannaha iyo subagga waa in laga saaraa cunnada oo lagu bedelaa mid kale. Goobaha lagu iibiyo cunnada ayaa laga helaa waxyaalo lagu badalan karo oo ka sameeysan qamadi (havre), bariis ama soja. Waa cunno manaafacaad u leh dhallin-yarada iyo dadyoowga qaan-gaarka ah. Baahida tamarta iyo nafaqada ayaa go'aamisa wixii dhallaanka sabiga ah loogu bedeli lahaa waxyaalaha caanaha laga helo. Ilmaha sabiga iyo ilmaha yar yar waxey inta badan u baahdaan cunno bedel ah oo ku saleeysan baahidooda la xiriirta talada cunnooyinka ey u baahan yihiin.

CAANAHA IDAHA IYO RIYAHA

Broti'iinka caanaha laga helo noocyada kale ee xoolaha sida idaha iyo riyaha ayaa u dhigma inta badan midka caanaha lo'da, sidaa daraadeed loo baahan yahay in laga taxadaro.

DUFANKA CUNNADA

Subagga burcadda iyo maargariinta ayey sida caadiga ah caano ku jiraan. Haddii loo baahdo subagga maargariin waxaa la hela noocyo aan caano lahayn. Saliidaha caadiga ah lagama helo caano.

ROOTI

Noocyo badan oo ka mid ah rootiga ayaan caano ku jirin, maadaama laga sameeyo biyo iyo saliid. Akhri weligaa bayaanka ku qoran. Xilliyada gaagaaban ee nasashada ayey burka iyo buskudyada kala duwan ee la cunaa ey ku jiraan inta badan caano subagga maargariin iyo subagga bur-cadka.

MUSHAALI/BOORASH

Mushaalida saafiga ah lagama helo caano, balse tusaale ahaan mushaalida noocyada qamadiga (mannagrynsgröt) iyo bariiska ayaa dhaqan ahaan lagu kariyaa caano halka mushaalida qamadiga (havregrynsgröt) iyo sarreenka (rågflingegröt) lagu kariyo biyo.

KOOSAAR/DUL-SAAR

Dhammaan noocyada kala duwan ee faramaajada waxaa laga helaa caano. Hilibka aan wax lagu darin iyo sidoo kale hilibka khaansiirka ee la dabka lagu ama qiiqa lagu kariyo lagama helo caano. Hase yeeshe hilbaha warshaddaha lagu sanceeyo sida hilibka korv-iga, iyo beerka foorneeysan ey mararka qaarkood ku jiraan caano. Waxaad ka doorataa kuwo aan caana lahayn.

HILIB IYO KALLUUN/MALLAAY

Hilibka badankii wuu ka madax-bannaan yahay caano, hase yeeshee kuwooda warshadaha lagu sanceeyo ayey caano ku jiri karaan. Si taxadar leh u akhriso mar walba bayaannada cunnada ku qoran ee lagu iibiyo dukaammada hilbaha sida hilbaha koorv-iga, cuntada dhiigga laga sameeyo (blodpudding), kalluunka ulaha u eg (fiskpinnar), kalluunka kuuskuusan (fiskbullar) iyo wixii la mid ah.

KHUDRAD, CAGAAR IYO BATAATI/BARADHO

Dhammaan cuntooyinkaa wey ka madax-bannaan yihiin caanaha marka ey leeyihiin qaabkooda caadiga ah (xitaa kolka ey karsan yihiin ama qasacadeey-san yihiin), hase yeeshee kolka lagu soo sanceeyo warshadaha sida maraqyada boolbaraha iyo boolbaraha bataatiga (potatismospulver) waxaa inta badan ku jira caano.

WIXII INTAA KA BAXSAN

Weligaa ka taxadar cunnada warshadaha lagu soo sanceeyo. Cunnada aad is leedahay dhibaato kaagama iman karto ayaa caano laga heli karaa. Ka taxadar maraqa la fariisiyey (buljong), suugooyinka kala duwan, macmacaanka, shukulaatada iyo bataatiga shiilan (chips).

Tamarta iyo nafaqada

SABIGA IYO CARUURTA YAR YAR

Sabiga iyo caruurta yar yar waxey baahi ballaaran u qabaan tamar iyo nafaqo. Cunnada aan caanaha lahayn waxay noqon karaan kuwo ey aad ugu yar yihiin tamarta iyo nafaqada, maadaama ay cunnada dhaqanka noo ah ey caanuhu qeyb ballaaran kaga jiraan. Waa in marka si aad ah looga taxadaro in dhallaanka la siiyo wax bedelkooda ah iyda oo laga tallaabo-qaadayo baahidooda, weliba kolka naas-nuujinta laga joojiyo. Kala xaajood dhakhtarkaaga ama cidda aqoonta u leh cunnada (dietist).

KAALSIYUM

Noocyada kala duwan ee caanaha waxaa laga helaa qeyb badan ee ka mid ah kaalsiyumka oogada gala, dhanka kale iyada oo laga tallaaba-qaadayo waxyaabaha bedelka laga dhiganayo ayaa loo baahan karaa in la qaato kaalsiyum dheeraad ah. Kala xaajood dhakhtarkaaga ama cidda aqoonta u leh cunnada (dietist).

www.meadjohnson.dk

Bogga internet-ka:

- Ka dalbo ama ka soo min-guurso warqadda daawada iyo war-bixinno ku saabsan cunnada aanu ku jirin broti'iinka caanaha.
- Ka daalaco war-bxin intaa dhaafsiisan alaabadayada.

War-bixinno dheeri ah ama su'aallo:

- Kala xiriir xafiiskayaga macaamiisha
  Telefoonka 36 37 91 30

MEDIQ

Committed to your care

Mediq Danmark A/S
Kornmarksvej 15-19
2605 Brøndby

Mediq iyo Mead Johnson Nutrition waxey taabac-san yihiin talooyinka laanta WHO iyo in caanaha hooyadu tahay cunnada ugu wanaagsan ee dhallaanka sabiga ah.

2013-08

* Trademark of Mead Johnson & Company ©2013
Mead Johnson & Company. All rights reserved.

LGG® waa summad ka diiwaan-gashan Valio Ltd