



INTA JEER EE CUNTADA IYO SONKORTA DHIIGGA OO HOOSEEYA

Intee jeer ayaan wax cunaa?

Cunista 3-4 saacadoodba oo kasta waxay kaa caawin doontaa inaad ka ilaaliin doontaa heerka sonkorta dhiigga inuu hoos u dhaco. Qorshee 3 cunto oo isticmaal cunto fudud si aad u buuxiso meelaha banaana ee laga yaabo inaad awoodin inaad cunto cunno isku dheelitiran. Cuntooyinka fudud waa ku jira 1-2 qaadis oo karbohaydrayt ah iyo ilo borotiin oo ka imanaya borotiinka caatada ah iyo walxaha caanaha leh.

Dareen-celinta qof walba ee sonkorta dhiigga hooseysa waa kala duwan tahay, marka barashada calaamadahaaga iyo calaamadaha sonkorta dhiigga oo hooseysa ayaa waxtar u leh maareynta sonkorowgaaga.

Calaamadaha caadiga ah ee sonkorta dhiigga hooseysa waxaa ka mid ah gariir, dareemo neerfis ama walaac, dhidid, qarqaryo ama iskubuuq, jahawareer, xanaaq, garaaca wadnaha oo aan caadi ahayn, madax-fudayd ama dawakhaad, gaajo, lallabbo, dareemo daciifnimo ama tamar hoose, indho daraandar/naafo, madax-xanuun, dhibaatooyinka isuduwidada, cakiranaan, iyo midab-beel.

Maxaan sameeyaa haddii sonkorta dhiiggaygu hoos u dhicdo?

Raac sharciga 15/15 (hoos lagu qeexay)

TALLAABADA 1

Cun 15 g oo karbohaydrayt ah (ama 1 qaadis oo karbohaydrayt ah)

TALLAABADA 2

Sug 15-20 daqiiqo

TALLAABADA 3

Iska hubi sonkorta dhiigga

TALLAABADA 4

Haddii sonkorta dhiigga ay weli ka hooseyso 70 mg/dL*, ku celi tillaabooyinka 1-3

TALLAABADA 5

Sii wad inaad cunista cunno si joogto ah si aad uga hortagto hoos u dhaca sonkorta dhiigga

**Haddii aad ka sarreyso 70 mg/dL laakiin aad weli dareemayso calaamadaha sonkorta dhiigga oo hooseysa, fadlan wac dhakhtarkaaga. Had iyo jeer la shaqee kooxdaada daryeelka sonkorowga si aad u heshid kala duwanaanshaha sonkorta dhiiggaaga bartilmaameedka ah.*

Marka sonkorta dhiiggaagu hoos u dhacdo, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad sii waddo cunista ilaa aad ka roonaato. Si kastaba ha ahaatee, waxaa muhiim ah in la isticmaalo qaanuunka 15/15 si looga hortago in sonkorta dhiigga ay aad u kacdo.