



## KARBOHAYDRETKA IYO SOKOROWGA

### Muxuu yahay karbohaydretka?

Karbohaydretka ama (kaarab) waa nafaqo, marka aad cunto waxay isku baddalaysaa glukooska (sonkor), oo ka falgala tamarta jirka ka timaadda.

### Muxuu kani muhiim u yahay?

Sida badan, jirku wuxuu dhaliyaa insuliin oo jirka ku caawiya isticmaalka glukooska (sonkorta) kaaso ka yimaad karbohaydretka cuntada ku jira. Dadka qaba sokorowga, jirku ma soo saaro isulinka (Nooca 1 sokorowga), ma soo saarayo isulin ku filan ama wuxuu noqonayaa mid u adkaysta (Nooca Sokorowga 2). Tani waxay sababtaa in tamarta glukooska (sonkorta) ee dhiigga ku jirta in ay kor u kacdo (haybergalsiimiya) waxayna sababi kartaa in ay waxyeellayso dareemayaasha iyo xubno kale.

Waxaa muhiima kuwa qaba sokorowga in ay cabbiraan karbohaydretka cuntadooda. Karbohaydretka lagama feejignaan karo laakiin waa in la qorsheeyaa isago ka mida dheellitira cuntada. Kala hadal cuntayaqaanka diiwaangashan caddadka karbohaydretka adiga kugu habboon.

### Waa kuwee cuntada ay ku jirto karbohaydretka?

Cuntada soo socota waxaa ku jira karbohaydretka: qudaarta geed-miroodka, caanaha, galleyda. Qudaarta jilicsan qaarkood, sida digirta. Qudaartaas waxaa la yiraahdaa qudaarta jilicsan oo leh dheecaanka adag.

