

# Specialkost och anpassade måltider

Ogaalo ku socda ardayda iyo waalidiinta ama qofka mas'uulka ah ilmaha, kaa oo ku saabsan cuntooyinka khaaska ah iyo cuntooyinka la habeeyey ee dugsiga iyo dugsiga barbaarinta

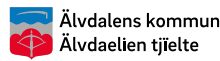
Annagu waxa annu rabnaa in annu gudaha degmooyinka gobolka Dalarna, u abuurno waqti cunno ammaan ah oo sugan oo tayo wanaagsan u leh carruurta iyo ardayda ah kuwaas oo ah martideena cuntada. Dhammaan degmooyinka Dalarna, iyaga oo wada shaqayn la sameeynaaya Gobolka Dalarna, waxa ay diyaariyeen tilmaamo caadi ah oo ku saabsan cuntooyinka khaaska ah iyo waqtiyo cuntooyin oo lagu habbooneysiiyay. Gudaha qoraalkan, annagu waxa annu ku sharraxaynaa waxa ay tahay nooca cuntooyinka khaaska ah iyo cuntada loo habeeyay ee ku habboon iyo shuruudahaas iyaga ah ee loogu talagalay.

Ariyada ku saabsan cuntooyinka khaaska ah ama waqtiyada cuntooyinka ee la waafajiyay waa in aad saxiixdaa adiga oo ah waalidka ama qofka mas'uulka ah ilmaha ama arday qaangaar ah. Waana in aad soo gubbiso waqti fiican ka hor

xilliga dayrta sannad kasta. Haddii ay dhacdo isbeddel inta lagu jiro sannad -dugsiyeedka, codsiga waa in isla markiiba la cusbooneysiiaa.

Haddii ay jirto baahida loo qabo cunto khaas ah oo ay ugu wacan tahay xajiinta cuntada iyo cudurrada kale ee la xiriira cuntada iyo astaamaha waa in sidaas oo kale uu caddeeyo dhakhtar ama nafaqo yaqaan, marka laga reebo waxyaalo gaar ah (eeg macluumaad dheeraad ah). Baahida loo qabo waqtiyo cunto oo la habeeyey oo ay ugu wacan tahay naafonimada nusqanta kobaca garashada ama wixii la mid ah waa ina ay xaqiijiyaan mid uun ka mida kooxda caafimaadka ardayga ee dugsiga, maamulaha dugsiga barbaarinta, dhakhtarka ama nafaqo yaqaan. Shahaadooyinka ayaa naga caawiya sidii aan u hubin lahayn in aan helno macluumaadka saxda ah ee ku saabsan baahida adiga ama ilmahaaga.

## Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan



# Cunto khaas ah oo ay ugu wacan tahay xajiinta cuntada ama astaamaha cuntada la xiriira

## Xajiinta

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu u baahantihii cunto khaaska ah sababta oo ah xajiinta caanaha, ukunta, soyada, kalluunka, yicibta, lawska ama xajiinta kale ee ku jirta cuntada, waxa aad u baahan tihii in aad soo gudbisaan codsi iyo shahaado xajiinta caddeeynaysa oo ka timaadda dhakhtarka daweyya ama dhakhtarka cuntada. Shahaadada waa in la soo gudbiyaa ugu dambayn hal bil kadib markaan billownay u adeegida cuntada gaarka ah.

Shahaadadu waa in ay taallaa waxa adiga ama adiga ilmahaagu aad xajiin ku leedihiin iyo inta ay la egtahay waqtiga shahaadadu ansax tahay. Xajiin badan ayaa laga bogsoodaa inta lagu jiro carruurnimada sidaa darteedna dhakhtarka mas'uulka ah waa in uu si joogto ah ula socdaa cunugga si aan cuntada looga saarin si aan loo baahnayn. Marka ay shahaadadu sii socon weydo, waxa aad u baahan tahay in aad ka soo gudbiso shahaado cusub dhakhtarka daaweynta ama dhakhtarka cuntada si adiga / ilmahaagu u heshaan cunto gaar ah.

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu uu qabo xajiin halis ah, waxa aad u baahan tahay in aad si gaar ah ula hadashaan caafimaadka ardayga ee dugsiga ama maamulaha dugsiga barbaarinta, hadba wixii ku saabsan waxa laga samaynayo haddii falcelin xajiimeed ay timaaddo.

## Farceliska manka ee is waydaarsan

Maadaama falcelinta is weydaarsiga tufaaxa, miraha dhagaxa iyo karootada ee xasaasiyadda manka inta badan ay keenaan dhibaatooyin khafiif ah, waxaa ku filan in cuntada oo qaab ceyriin ah laga saaro cuntada. Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad u baahan tihii in aad ku reebtaan foomkan khudaarda ceyriinka ah, waa in aad ku qortaan codsiga uun, laakiin looma baahna shahaado dhakhtar ama nafaqo yaqaan. Haddii cuntooyinkan ay u baahan yihiin in laga reebo foomka cuntada la kariyey, si kastaba ha ahaatee, waa in uu caddeeyo dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

## Dhibsashada cuntooyinka cas ama guduudan

Carruurta dhigata dugsiga barbaarinta waxa ay mararka qaarkood dhibaato kala kulmaan cuntooyinka cas ama guduudan, sida farowlaha iyo yaanyada. Dhibaatooyinka had iyo jeer waxa ay ka yimaadaan cuntooyinka ceyriinka ah, marna kama yimaadaan cuntada la kariyey.

Dhibaatooyinkan ma aha kuwo xajiin keena mana aha wax khatar ah. Haddii ilmahaagu u baahan yahay in uu ka fogaado cuntooyinka cas ama guduudan ee cayriin qaarkood, waa in aad ku soo gudbisaa codsiga cuntada khaaska ah oo aad ku qorto cuntooyinka u baahan in laga fogaado, laakiin looma baahna shahaado ka timaadda dhakhtar ama nafaqo yaqaan. Si ilmahaagu u helo cunto khaas ah oo aan lahayn cuntooyinka cas ama guduudan ee ah cuntada la kariyey oo qaabaysan, si kastaba ha ahaatee, shahaado ayaa laga rabaa dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

## U adkaysi la'aanta Lactose

Astaamaha u adkaysi la'aanta laktoosku waxa ay noqon karaan kuwo aan fiicnayn laakiin halis ma leh. Inta badan dadka aan u dulqaadan karin laktoos waxa ay cuni karaan qadar yar oo ah lactose. Cuntooyinka badankood waxaa ku jira qadar yar oo lactose ah oo dadka intooda badan ee aan u dulqaadan karin laktoos ay u dulqaadan karaan, laakiin suxuunta cuntada ee ay ku jiraan caano badan, sida malawaxa, mushaarida bariiska, baastada lasagna, baradhada la muufeyay iyo maraqa waxaa ku jiri kara lactose aad u badan. U adkaysi la'aanta laktoos ee carruurta ku jirta dugsiga barbaarinta waa wax aan caadi ahayn Iswiidhan, oo wixii dhibaato caloosha ah waa in uu dhakhtar baaritaan ku sameeyaa. Sidaa darteed adigu waxa aad u baahan tahay in aad ka soo gudbiso caddeyn dhakhtar ama nafaqo-yaqaanka si ilmahaagu uga helo dugsiga barbaarinta cunto aan lahayn lactose ee dugsiga barbaarinta. Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad aaddaan dugsiga, si kastaba ha ahaatee, shahaado ka timid dhakhtar ama nafaqo yaqaan lagama rabo inuu helo cunto aan lahayn lactose.

### **Cudurka Celiaki**

Cunto aan lahayn Galutiin ayaa la bixiyaa haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad qabtaan cudurka celiaki. Cudurka celiaki waa cudur nolosha oo dhan ku haynaya. Waxa ay daaweyntiisu tahay waa in uun la cuno cunto aan lahayn borotiinka galutinn. Adigu waxa aad u baahan tahay in aad soo gudbiso codsi iyo shahaado dhakhtarka daweeya ama nafaqo yaqaanka oo ah in adiga ama adigu ilmahaagu qabo cudurka celiaki, haddaba si aad adiga adiga ilmahaaga u heshaan cunto aan lahayn galutiin-ka.

Haddii aad adigu iskaa isaga joojisay galutiin xagga cuntadaada, oo ay sababtuna tahay in aad caloosha dhib ka dareentay, oo ayna dhab ahaantii taasi keeni karto dhibaato xagga caloosha ah oo dhibaatooyinka caloosha awgeed waxay macnaheedu noqon kartaa in sababta dhabta ah ee dhibaatooyinka caloosha aan la helin. Sidaa darteed, ma bixinno cuntooyin gaar ah oo aan lahayn galutiin-ka haddii baahida aysan caddayn karin dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

### **IBS**

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad u baahan tihiin cunto khaas ah oo ay ugu wacan tahay xannuunka mindhicirka canaanyeeya (IBS) ama cudur kale oo caloosha, waa in aad ka soo gudbisaan codsi iyo shahaado dhakhtarka daweeya ama takhtarka cuntada. Shahaadadu waa in ay sheegtaa cuntooyinka u baahan in laga saaro cuntada iyo inta shahaadadu ansax tahay. Marka ay shahaadadu sii shaqayn weydo, shahaado cusub oo ka timaadda dhakhtarka dawaynta ama takhtarka cuntada ayaa loo baahan yahay in la soo gudbiyo si loo helo cunto gaar ah.

### **Sababaha kale ee cuntooyinka khaaska ah**

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad u baahan tihiin cunto khaas ah sababta oo ah cudur kale, sida sonkorowga, waxa aad u baahan tihiin in aad soo gudbisaan codsi iyo shahaado dhakhtarka ku daaweyaha ama nafaqo yaqaan. Shahaadadu waa in ay ku jirtaa macluumaad khuseeya waana in la sheegaa inta shahaadadu ansax tahay. Marka shahaadadu sii socon weydo, shahaado cusub ayaa loo baahan yahay in la soo gudbiyo si loo helo cunto gaar ah.

# Waqtiyada cuntada ee la waafajiyay

## Baahiyaha la waafajiyay waqtiyada cuntada

Haddii adiga ama ilmahaagu aad u baahan tihiin waafajin waqtiyada cuntooyinka, taas oo ay ugu wacan tahay jir ahaan, dareen ahaan, garashada ama naafonimada koritaan, tusaale ahaan naafonimada maskaxda (NPF) ama cunto xumida, adiga ama adiga ilmahaagu waxa aad heli kartaan cuntooyin baahida loo habeeeyey. Si aad u hesho cuntooyin ku habboon baahiyahaaga, waa in aad soo gudbisaa codsi baahidaasna waa in uu caddeeyo maamulaha dugsiga barbaarinta, kooxda caafimaadka ardayga ee dugsiga ama dhakhtarka daweynaya ama nafaqo yaqaan.

Dugsiga barbaarinta, marwalba waxa ay sameeyaan waafajin shaqsi shaqsi ah oo ah waqtiyada cuntada ilmaha. Ardayda dugsiga ee leh cuntooyinka baahida la waafajiyay ee ay sabab u tahay NPF, inta badan dugsiyada ayaa ugu horreyn bixiya shaxda cuntada muddo 5 maalmood ah oo joogta ah, taas waxaa kaloo jira noocyo cunto kale ah. Marka laga soo tago liiskan 5 ta maalmood ah, ardayga leh cuntooyinka la diyaarshay ayaa sidoo kale mar walba lagu soo dhaweynayaa in uu cuno cuntada lagu bixiyo adeegga caadiga ah. Haddii adiga ama adiga ilmahaagu u baahan tahay waafajin dheeraad ah ee qadada, quraacda ama cunto fudud, tan waxaa la samayn karaa adiga oo la

tashanaya adiga ama adiga ilmahaaga, kooxda caafimaadka ardayga ee dugsiga iyo qofka masuulka ka ah jikada. Kooxda caafimaadka ardayga ama maamulaha dugsiga barbaarinta ayaa sidoo kale caawiya haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad u baahan tihiin caawimo la waafajinta jawiga adiga ama adiga ilmahaagu aad wax ku cuntaan.

## Waqtiyada cuntooyinka ee lawaafajiyay, sababo diimeed dartood

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad u baahan tihiin in aad ka reebtaan cuntooyinka qaarkood sababo la xiriira mid ka mid ah shanta diimood ee adduunka Masiixiyadda, Yuhuudda, Islaamka, Budhiismka iyo Hinduuga, waxaa laydin siinayaa waqtiyo cunto oo la waafajiyay. Cuntada la waafajiyay waxa ay noqon kartaa saxan khudradeed.

## Cuntada Khudaarta

Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad doortaan in aad ka reebtaan cuntada asal ahaan xayawaanka ka soo jeedda, waxa aad helayaan cuntada khudradda ah. Marka aad codsanayso, waxaa laga amba qaadayaa noocyada cuntada khudradeed ee la bixiyo.

**Vid frágör kontakta din kommun.**