Liverpool University Hospitals
NHS Foundation Trust

Macluumaadka Bukaanka

Cuntada ka badbaadsan - Hage loogu talagalay bukaannada nidaamkooda difaaca dabiiciga ah ee jirku uu daciifsan yahay

Dabiibyada ama daawaynada – Waaxda Cunto qaadashada

Magaca:
Taariikhda:
Cunto yaqaanka:

Horudhac

Haddii nidaamka difaaca dabiiciga ee jirkaagu (immune system) uu daciifo waxaad halis ugu jirtaa in aad qaaddo caabuqyo noocyo gaar ah. Cuntooyin farabadan oo aan cunno waxaa ku jira qiyaaso yar yar ee baktiiriya ama boqoshaa, dadka intooda ugu badan tani dhibaato uma aha.

Haddii difaacaaga dabiiciga ah uu kharriban yahay waxay kuwani kuu yeelan karaan waxyeello waxayna kuu keeni karaan caabuqyo. Hase yeeshee, ma jirto sabab aadan u sii wadi karin in aad ku raaxaysato cuntada oo aad xafidato cunto qaadasho caafimaad leh waqtiga aad daawayn helayso.

Waxaa kala duwanaan kara calaamadaha sunta laga qaado cuntada, laakiin waxaa ka mid noqon kara calaamadaha u eeg ifilada ama duriga sahlan sida madax xanuun, xummad ama heerkul sare iyo cune xanuun ama matag iyo shuban. Waqtiyada shubanka iyo matagga waxaa laga yaabaa in aad awoodi weydo in aad qaadato dareeraha ama biyaha aad u baahan tahay si aad biyaha ugu ilaaliso jirkaaga ama waxaa laga yaabaa in uusan jirkaagu dhuuqi karin daawada daruuriga ah. Waxay tani keeni kartaa biyo beelka jirkaaga waxaanad halis u geli kartaa diidmada xubinta jirkaaga lagu tallaalay.

Tilmaamahan ama xeerashan waxay ujeeddadoodu tahay in adiga lagaa caawiyo in aad iska yarayso halista caabuqa cuntadu siddo iyadoo lagu soo bandhigayo liiska cuntooyinka halistu ku sii badan tahay ee ugu fiican in aad ka fogaato. Cuntooyinka kale ee aanan halkan ku taxnayn caadi ahaan way badbaadsan yihiin ama waa nabad haddii aad dhawrto nadaafadda fiican ee cuntada.

Tilmaamaha guud

Hay'adda Xeerasha Cuntada (Food Standards Agency) (FSA) ayaa ku talinaysa in la raaco 4ta shay ee ka kooban naadafadda fiican:

1) Gacmahaaga si hagaagsan u dhaq oo nadaafadda u ilaali.
2) Cuntada si hagaagsan u kari.
3) Cuntada si hagaagsan u qabooji.
4) Iska ilaali isku gudubka faddarada.

Nadiifinta

- Gacmahaaga si fiican ugu dhaq biyo kulul oo saabuun leh ka hor iyo ka dib marka aad ka shaqayso cuntada gaar ahaan cuntada qayriinka ah.
- Marooyinka lagu masaxo weelka iyo marooyinka miiska la dul dhigo si joogto ah u dhaq oo u beddel oo ku mayr heerkul ah 60°. Isticmaal maro gacmaha loogu talagalay oo gooni ah ama warqad jikada lagu masaxo si aad ugu engejiso gacmahaaga.
- Nadaafadda u ilaali jikada. Hubi in sagxadaha ama meelaha lagu shaqeeyo, looxyada wax lagu jarjaro iyo qalabka lagu cunteeyo aad si fiican ugu nadiifiso biyo kulul oo saabuun leh.

Cunto karinta

- Cuntada si fiican loo kariyo waxay dishaa baktiiriyada waxyeellada leh ee ku jirta cuntada markaa waxaa muhiim ah in aad hubiso in cuntada aad si hagaagsan u kariso.
- Hilibka iyo shimbiraha waa in si fiican loo kariyo ilaa ay wada karkaraan, hilibka uu ka ba'o midabka cas ama basaliga ah oo uu ka soo baxo dareere saafi ah.
- Cuntooyinka la kariyey ku cun hal saacad gudaheed ka dib marka aad kariso ama diiriso.
- Hambada ka soo harta cuntada ku hayso qaboojiyaha ama tallaagadda adigoo ku kaydinaya weelal xiran oo ku cun labo maalmood gudahood.
- Marwalba raac tilmaamaha cunto karinta ama dib u diirinta ee ku yaalla warqadda ku dhejisan cuntada.
- Cuntooyinka dibadda lagu dubo waxay kordhiyaan halista cudurka ay siddo cuntadu marka la cuno hilib ama shimbiro aanan si fiican loo karinin. Hay'adda Xeerasha Cuntadu waxay ku talinaysaa in horta hilibka ama shimbiraha hore loogu kariyo shooladda wax lagu dhex dubo ama foornaha oo ka dib lagu dhammeeyo solayga dibadda ee wax lagu dul dubo si dhadhan loogu yeelo.

Qaboojinta

- Cuntada si hagaagsan loo qaboojiyo waxay caawisaa in la joojiyo dhalashada baktiiriyada waxyeellada leh.
- Heerkulka saxda ah ku hay qaboojiyeyaasha iyo barafeeyeyaasha.
- Qaboojiyaha ama tallaagadda inta u dhexeysa 0-5°c, barafeeyaha -18°c.
- Cuntada qabow waa in lagu cuno afar saacadood gudahood ka dib marka la diyaariyo haddii aanan lagu haynin qaboojiyaha.
- Marka aad dukaanka tagto, ugu dambaysii cuntada barafaysan/ la qaboojiyey ee aad soo iibsanayso oo ku kaydi qaboojiyaha ama barafeeyaha islamarka suurogalka ah.

- Cuntooyinka qasacad ku jira iyagoo furan ha kaydinin. Ku kaydi weelal hawadu aanay gali karin oo ku hay qaboojiyaha.
- Cuntada barafaysan barafka kaga saar qaboojiyaha ama makaraweefka.
- Inta suurogalka ah gaabi waqtiga ay cuntada la qaboojiyey ka baxsan tahay qaboojiyaha inta aad diyaarinayso.

Iska ilaalinta isku gudubka faddarada

- Isku gudubka faddaradu waa marka baktiiriyadu ay u kala gudubto ama u kala fiddo cuntada, sagxadaha ama qalabka.
- Si fiican u nadiifi oo jeermiska uga tir sagxadaha ama meelaha lagu shaqeeyo, looxyada wax lagu jarjaro iyo qalabka. Cuntooyinka nadiifi ka hor inta aadan diyaarinin, waqtiga aad ka shaqaynayso iyo ka dib gaar ahaan cuntooyinka qayriinka ah.
- Hilibka iyo kalluunka qayriinka ah ku hay barta hoose ee qaboojiyaha.
- Cuntooyinka qayriinka ah sida shimbiraha, hilibka iyo kalluunka kala saar oo ku hay baco kala gooni ah iyagoo ka durugsan cuntooyinka kale.
- Shimbiraha qayriinka ah ha ku dhaqin qasabadda hoosteeda maxaa yeelay tani baktiiriyada waxyeellada leh ayay ku faafin kartaa hareeraha waaskada iyo sagxadaha lagu shaqeeyo; ha dhaqin oo sidooda ku dhaaf oo hilibka si fiican u kari - tan ayaa dili doonta baktiiriyada waxyeellada leh.

Talada Badbaadada cuntada

	Cuntooyinka halis badan - laga fogaado	**Waxyaabaha beddela ee ka badbaadsan**
Hilibka iyo shimbiraha	Hilibka deli ee jeex jeexan Digaagga la dubay ee la soo iibsaday Hilibka iyo khudaarta ridqan ee nooca paté Hilibka/ shimbiraha qayriinka ah Hilibka cusbaysan - salami, parma ham, chorizo iyo pepperoni	Hilibka la kariyey ee hore loo duubay Digaagga guriga lagu kariyey Qasacadaha cuntada ridqan ee nooca paté Hilibka / shimbiraha si fiican loo kariyey Hilibka cusbaysan ee si fiican loo kariyey
Kalluunka iyo kalluunka qolofeed	Kalluunka iyo kalluunka qolofeed ee qayriinka ah ama aanan si fiican loo karinin, sashimi, lohodka iyo caviar Kalluunka, kalluunka qolofeed ee la qiiqiyey ee qabow oo diyaar u ah in la cuno	Kalluunka iyo kalluunka qolofeed ee si fiican loo kariyey Kalluunka qasacad ku jira, matalan tuunaha, salmon, saaradiinka Kalluunka ridqan ee nooca paté ee qasacad ku jira Kalluunka la qiiqiyey ee la geliyey bac hawada laga saaray

		Kalluunka barafaysan (laakiin maya kalluunka qolofeed ee barafaysan) Xayawaan badeedka barawn ee si fiican loo kariyey (matalan ku jira suugo hindi)
	Cuntooyinka halis badan - laga fogaado	**Waxyaabaha beddela ee ka badbaadsan**
Ukunta	Ukunta qayriinka ah iyo midda aanan si fiican loo karinin Cuntooyinka ay ku jirto ukunta qayriinka ah ama xoogaa la kariyey, matalan maayaneesta guriga lagu sameeyey, cabbitaanka egg nog, buryaha nooca soufflés, macmacaanka meringue jilicsan, ayskiriim guriga lagu sameeyey, labeennada la ruxo ee nooca mousse iyo suugada hollandaise Cajiinta keegga ama buskudka qayriinka ah	Isticmaal ukunta lagu dhejiyey calaamadda Lion oo si fiican u kari Maayaneesta dukaanka laga soo iibiyey Ayskiriimka dukaanka laga soo iibiyey Badeecooyinka loo isticmaalo ukunta la sifeeyey ama dareeraha ukunta la sifeeyey
Caanaha iyo badeecooyinka caanaha leh	Dhammaan caanaha aanan la sifaynin. Waxaa tan ka mid ah caanaha lo'da, caanaha ariga iyo rida, caanaha iyo badeecooyinka kale ee caanaha leh ee laga sameeyey soya, bariiska sarreenka iyo looska (warqadda ku dhejisan waa in lagu sheego haddii la sifeeyey) Ayskiriimka aayar loo ruxay ee laga soo iibiyo bas-yareyaasha ama mashiinnada Ayskiriimka guriga lagu sameeyey ee loo isticmaalay ukun qayriin ah Labeenta aanan la sifaynin iyo labeenta ku jirta keegagga labeenta leh	Caanaha la sifeeyey, UHT, la nadiifiyey Weelasha ayskiriimka ama gadhoodhka barafaysan, jeexyada duuban ama qoriyaha Ayskiriimka guriga lagu sameeyey ee loo isticmaalay wax beddela ukunta oo la sifeeyey Labeenta la sifeeyey ama UHT, keegagga labeenta barafaysan

Gadhoodhka	Gadhoodhka nooca probiotic ama noole koriye, ama dabiici- Onken, Yeo Valley, Rachel's, Activia Gadhoodhka nooca probiotic ee la cabbo matalan Yakult, Actimel, Midka dukaanka weyn Weelasha Gadhoodhka ee ballaaran ee la wadaago	Gadhoodhka la sifeeyey ama Gadhoodhka nool oo ay ku jiraan Gadhoodhka Nool (Live), saafi/ dabiici, labeenta dhanaan, Giriig iyo miraha Gadhoodhka nooca prebiotic ee noole hore koriya - Weelasha yar yar ee shakhsiyeed
	Cuntooyinka halis badan - laga fogaado	**Waxyaabaha beddela ee ka badbaadsan**
Burcadka	Burcadka miiska deli ee cuntada lagu iibiyo Burcadka jilicsan ee aanan la sifaynin, Burcadka jilicsan ee bolol lagu koriyey- Brie, Camembert iyo Burcadka Rida Burcadka buluugga ah- Danish Blue, Gorgonzola, Dolcelatte, Roquefort, Stilton	Burcadka hore loo duubay Burcadka jilicsan ee aanan la sifaynin - si fiican loo kariyey Burcadka jilicsan ee bolol lagu koriyey - si fiican loo kariyey Burcadyada buluugga ah ee xididdo leh haddii la kariyo ilaa ay karkaraan Burcadka jilicsan ee la sifeeyey matalan mozzarella, feta, burcadka rida ee adag, halloumi iyo burcadka cottage Burcadka jilicsan ee warshadaysan - Dairylee, laughing Cow, Philadelphia Burcadka adag matalan Cheddar, Red Leicester, Edam, Gouda, Parmesan
Miraha, Khudaarta iyo Saladhka	Miraha iyo khudaarta aanan la dhaqin Iniinaha biqilka ah ee qayriinka ah Casiirrada miraha iyo ismuudi ee aanan la sifaynin Saladhyada hore loo duubay iyo saladhka laga soo qaato miiska deli ee cuntada lagu iibiyo	Miraha iyo khudaarta la dhaqay Iniinaha biqilka ah ee si fiican loo kariyey Casiirrada miraha iyo ismuudi ee la sifeeyey Saladhka laga sameeyey caleemaha la dhaqay

Talo dheeraad ah oo loogu talagalay bukaannada waaxda dhiigga

Looska qayriinka ah iyo looska qolofta leh waa in laga fogaado. Looska waa in la dubo ka hor inta aanan la cunin.

Basbaaska, geedaha iyo xawaashka qayriinka ah laguma talinayo, waxay kuwani ka badbaadsan yihiin marka lagu daro cuntada la karinayo.

Biyaha macdanta ah ee dhalo ku jira, biyaha laga soo qaato caagadaha biyaha qaboojiya iyo ilaha biyaha waa in laga fogaado maxaa waxaa iyaga caadi ahaan ku jira baktiiriyo iyo wasakho ka badan biyaha qasabadda.

Malabka ama xabagta malabka ee aanan la sifaynin waa in laga fogaado.

Cuntada dibadda

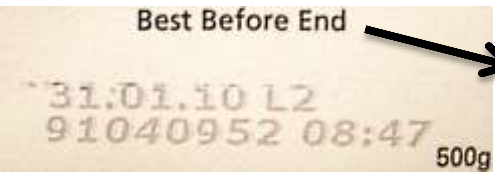
Cuntada dibadda lagu cuno ama cuntada makhaayadda laga soo qaato 6-8da toddobaad ee ugu horreeya ee ku xiga tallaalka waa in laga fogaado. Waqtigan ka dib, waxaa lagu raaxaysan karaa cuntada dibadda lagu cuno marka la raaco mabaadii'da aasaasiga ah ee hoosta ku xusan:

- Raadi cabbirka nadaafadda makhaayadaha wax laga qaato iyo makhaayadaha wax lagu cuno ee ku yaalla barta internetka Hay'adda Xeerasha Cuntada ama telefoonkaaga caaqilka ah ama kumbiyuutarkaaga tablet ku soo dejiso abb-ka ama barnaamijka bilaashka ah. Dooro kuwa cabbirkoodu yahay afar ama shan.
- Ka fogow cuntooyinka iskaa loo qaato ee buffet, miisaska ama makhaayadaha yar yar ee saladhka, dadka dariiqa wax ku iibiya iyo miisaska deli ee cuntada lagu iibiyo.
- Hubi in cuntadu wada kulushahay dhammaanteed oo ha cunin cunto la hoos dhigay nalalka diiriya.
- Dooro hilibka ‘well-done’ (wada karsan).

Fahmidda taariikhaha kama dambaysta ah in la isticmaalo

Taariikhaha kama dambaysta ah in la isticmaalo waxay ka muuqdaan cuntooyinka darayga ah ee dhakhso u dhaca.

Waxaa khatar noqon karta in cuntooyinka la cuno goortan ka dib.



Taariikhaha ka hor ugu fiican waxay muujiyaan waqtiga ay cuntadu yeelan doonto tayada lagu rabo.

Waxaa lagu talinayaa in badeecada ama cuntada lagu cuno xoogaa maalmood gudahood si loo yareeyo halista cudurka cuntadu siddo.

Cuntada dalka dibaddiisa

Waxaa lagu talinayaa in dadka dibadda u safraya ay waqti hore tan kala hadlaan kooxdooda tallaalka (transplant team). Fikradaha soo socda ayaa yarayn doona halista sunta cuntada laga qaado. Fikradahan ayaa yarayn kara halista sunta cuntada laga qaado:

Cabbitaannada

- Ka fogow biyaha qasabadda, barafka iyo cabbitaannada laga sameeyo biyaha qasabadda iyo casiirka miraha darayga ah.
- Cab cabbitaannada dhalo qasacad ku jira iyo kuwa warshadaysan.
- Biyaha qasabadda kari haddii aad u baahato in aad isticmaasho.

Cuntada

- Cuntada kulul waa in lagu dhigo ama lagu bixiyo iyadoo karkaraysa.
- Ka fogow cuntada lagu dhaqay biyaha qasabadda matalan saladhka iyo miraha.
- Dooro khudaarta iyo miraha diirka laga siibi karo.

Ra'yicelintaada

Ra'yicelintaadu annaga waa noo muhiim waxayna naga caawinaysaa in aan ku hagno daryeelka mustaqbalka.

Ka dib marka lagaa sii daayo isbitaalka ama aad u timaaddo ballantaada bukaansocodka waxaad heli doontaa farriin teksti ah oo lagugu weydiinayo haddii aad adeeggayaga kula talin lahayd dadka kale. Fadlan waqti u qaado si aad farriin teksti ah noogu soo celiso, kharash kaagama bixi doono farriinta waxaanad dooran kartaa in aad ka baxdo waqti kaste. Waxaa in badan lagaaga mahadnaqayaa wadashaqayntaada.

Macluumaad dheeraad ah

Waaxda Cunto qaadashada
Tel: 0151 706 3005 (cunto yaqaannada kelyaha)
Lambarka telefoonka qoraalka: 18001 0151 706 3005
iimayl renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk
Fadlan magaca cunto yaqaankaaga (dietitian) ku qor sanduuqa ujeeddada iimaylka

Baraha internetka waxtarka leh

Hay'adda Xeerasha Cuntada (Food Standards Agency) - www.food.gov.uk

Beating blood cancer (Ka adkaanta kansarka dhiigga) - www.bloodwise.org.uk

Ururka Qaran ee Bukaannada Kelyaha (National Kidney Patient Association) - www.kidney.org.uk/kpa

Qoraaga: Cunto yaqaannada Kelyaha
Taariikhda dib u eegista: May 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體（Moon）盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیّه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاریی پێوەندیدار بەو نەخۆشانەی لەلایەن **تراستەوە** پەسەند کراون، ئەگەر داوا بکرێت لە فۆرماتەکانی تردا بریتی لە زمانەکانی تر، ئیزی رید (هاسان خوێندنەوە)، چاپی گەورە، شریتی دەنگ، هێڵی موون و ئەلیکترۆنیکی هەیە.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.