Liverpool University Hospitals
NHS Foundation Trust

Patient information

Cuntada Sifaynta dhiigga

Dabiibyada – Waaxda Nafaqada iyo Cilmiga cuntada

Magaca:
Taariikhda:
Cunto yaqaanka:

Horudhac

Waa maxay hawlgabka kelyuhu?
Hawlgabka kelyuhu waa xaalad kelyahaaga u diidda in ay qabtaan hawlahooda caadiga ah. Waxay tani keentaa in dareere iyo walxaha wasakhdu ay ku ururaan jirka waxayna keeni kartaa cadaadiska dhiigga ee faraha ka baxsan iyo dhiig yaraan. Sifaynta dhiigga (haemodialysis) ayaa ka mid ah fursadaha daawaynta ee loogu talagalay dadka qaba hawlgabka kelyaha.

Waa maxay sifaynta dhiiggu?
Sifaynta dhiigga waxaa loogu baahan yahay in qofka lagu xiro mashiin dhiigga sifeeya ama nadiifiya (dialysis). Mashiinku waxuu dhiigga ka nadiifiyaa walxaha wasakhda iyo dareeraha, laakiin uma shaqayn karo sida fiican ee ay u shaqayso kellida aadamuhu sidaas darteedna waxaad weliba u baahan doontaa in aad raacdo nidaam cunto qaadasho.

Maxay cuntadu muhiim u tahay?
Maalmaha u dhexeeya waqtiyada sifaynta dhiigga, walxaha wasakhda ee ka yimaadda cuntooyinka qaarkood ayaa ku urura dhiiggaaga dhexdiisa. Qaadashada cuntooyinka habboon iyo raacidda talada lagu bixiyey xaashidan cuntada ayaa kaa caawin doonta in aad xadayso ururka walxahan wasakhda.

Waa maxay mabaadii'da ugu muhiimsan ee cuntadu?
- Isku day in aad ka fogaato cuntooyinka ay ku badan tahay maaddada potassium.
- Isku day in aad ka fogaato cuntooyinka ay ku badan tahay maaddada phosphate.
- Si sax ah u qaado daawooyinkaaga isku xira maaddada phosphate.
- Isku day in aad iska yarayso milixda aad cunto.
- Ku eekow oo ha dhaafin qiyaasta dareeraha laguu oggol yahay.

- Qaado cuntooyin joogto ah, oo isku dheellitiran oo hubi in ay hagaagsan tahay qiyaasta borotiinka ee aad qaadato.
- Isku day in aad ku joogto culays caafimaad leh.

Xaashidan cuntada ayaa kuu sharxi doonta sida aad u buuxinayso mabaadii'dan ugu muhiimsan.

Potassium

Waa maxay maaddada Potassium?
Maaddada potassium waa macdan qof walba kaga jirta dhiigga. Waxay muhiim u tahay si loo hubiyo shaqada caafimaadka leh ee muruqyada, xataa muruqa wadnahaaga. Waxaa si dabiici ah looga helaa cuntooyin iyo cabbitaanno farabadan.

Maxay xad dhaaf u tahay oo ay aad ugu sarraysaa qiyaasta maaddada potassium ee dhiiggaygu?
Marka kelyahaagu aanay si hagaagsan u shaqaynayn ma awoodaan in ay dhiigga ka saaraan qiyaasta siyaadada ah ee maaddada potassium oo ay ku saaraan kaadidaada.

Miyay khatar tahay maaddada potassium ee aad ugu badan dhiiggaygu?
Way noqon kartaa. Haddii caddadku uu heer xad dhaaf ah gaaro waxay isbeddello khatar ah u keeni kartaa wadnahaaga.

Maxaan anigu u baahan ahay in aan sameeyo si aan u xakameeyo caddadka maaddada potassium ee dhiiggayga?
Waxaad u baahan tahay in aad waqti walba raacdo nidaam cunto qaadasho ay ku yar tahay maaddada potassium si aad heer nabad ah ugu hayso caddadka maaddada potassium ee dhiiggaaga.

Fikradaha cunto karinta
Baradhada iyo khudaarta ayay maaddada potassium ku badan tahay. Habka aad kuwaas u kariso ayaa saamaynaya maaddada potassium ee ku jirta. Marka baradhada iyo khudaarta lagu kariyo biyo, waxaa ka lunta qiyaas badan ee maaddada potassium.

Waxaa muhiim ah in kuwaas marwalba loo kariyo sidatan:
- Diirka ka saar oo u jar jar jeexyo yar yar ka hor inta aadan karinin.
- Hal jeer oo keliya ku karkari biyo farabadan. Biyaha aad ku kariso iska daadi. Ha u isticmaalin si aad ugu samayso suugo adag, suugooyin caadi ah ama maraq.
- Ma habboona in la isticmaalo makaraweefka, mashiinnada cadaadiska wax ku kariya, uumiyeyaasha ama walaaq shiilka si loogu kariyo baradhada iyo khudaarta marka ay qayriin yihiin laakiin waxaa loo isticmaali karaa si loogu diiriyo cuntada.
- Qayb ahaan karkari baradhada muddo toban daqiiqo ah ka hor inta aadan samaynin baradho shiilan ama dubin.
- Baradhada cun hal waqti oo keliya maalintii. Hal qaybi waa afar – shan baradho yar yar ama qiyaas u dhiganta halkii cunto. Bariiska iyo baastada waxaa ku yar maaddada potassium waana lagu beddelan karaa.

- Cuntooyinka kale ee qallalan ee la siman baradhada ayaa la isticmaali karaa matalan baradhada macaan iyo yam. Qiyaasaha qaybuhu waa labo baradho macaan oo qiyaas dhexeeya ama hal yam oo leeg baradho qiyaas dhexeysa.
- Ka fogow badeecooyinka baradhada aanan loo karinin sida hore loogu tilmaamay matalan
    - Baradhada ridqan iyo cuntooyinka diyaarka ah ee dhakhso loo kariyo sida burka fisherman's ama burka kotaj
    - Baradhada shiilan ee dukaanka baradhada shiilan
    - Baradhada shiilan / baradhada duban ee dubaha la geliyo (dukaan laga soo iibsaday)
    - Baradhada diirka leh
    - Koroket / waffle baradho
    - Baradhada shiilan ee qallalan
    - Suugada hindida / maraqa / saladhka baradhada

Phosphate

Waa maxay maaddada phosphate?
Maaddada phosphate waa macdan laga helo cuntada aan cunno. Jirka ayaa u baahan qiyaasta dheellitiran ee maaddada phosphate si lafaha loogu ilaaliyo xoogga iyo caafimaadka.

Maxay xad dhaaf u tahay ama aad ugu sarraysaa qiyaasta maaddada phosphate ee dhiiggayu?
Marka kelyuhu aanay si hagaagsan u shaqaynayn, jirka ayaa dhiigga ku dhex xajiya qiyaas xad dhaaf ah ee maaddada phosphate.

Maxay tani muhiim u tahay?
Caddadka badan ee maaddada phosphate ee dhiigga ku jira waxuu keenaa in maaddada kalsiyam ay ka baxdo lafaha. Waxay tani keeni kartaa daciifka lafaha iyo xirmista halbowleyaasha dhiigga, taasoo keeni karta cudurka wadnaha.

Calaamadaha maaddada phosphate ee badan waxaa ka mid noqon kara cuncunka haragga iyo indhaha, damqashada muruqyada iyo lafo xanuunka.

Maxaan anigu samayn karaa si aan u xakameeyo caddadkayga?
Waxaad u baahan doontaa in aad raacdo nidaam cunto qaadasho ay ku yar tahay maaddada phosphate oo aad qaadato daawooyin lagu magacaabo isku xireyaasha maaddada phosphate (phosphate binders).

Isku xireyaasha maaddada Phosphate

Waa maxay isku xireyaasha maaddada phosphate?
Kuwani waa daawooyin kaa caawiya in aad yarayso caddadka maaddadaada phosphate. Isku xireyaasha maaddada phosphate ee inta ugu badan la isticmaalo waxay yihiin:

Kiniin	Goorta la Qaato	Sida loo Qaato
Calcichew (calcium carbonate)	Islamarka ka horraysa cuntada	Si fiican u calali kiniinnada
Phosex (calcium acetate)	Islamarka ka horraysa cuntada	Kiniinnada gebi ahaan liq
Renacet (calcium acetate)	Islamarka ka horraysa cuntada	Kiniinnada gebi ahaan liq
Kiniinnada Sevelamer	Islamarka ka horraysa cuntada ama inta lagu jiro	Kiniinnada gebi ahaan liq
Renvela – budo (sevelamer carbonate)	Islamarka ka horraysa cuntada ama inta lagu jiro	Ku qas 60 ml oo biyo ah
Fosrenol - kiniinno (lanthanum carbonate)	Inta lagu jiro cuntada ama islamarka ka dambaysa	Si fiican u calali kiniinnada
Fosrenol – budo (lanthanum carbonate)	Inta lagu jiro cuntada ama islamarka ka dambaysa	Ku qas cunto jilicsan
Osvaren (calcium acetate iyo magnesium carbonate)	Lagu qaato cuntooyinka	Kiniinnada gebi ahaan liq
Velphro (sucroferric oxyhydroxide)	Lagu qaato cuntooyinka	Si fiican u calali kiniinnada

Sidee ayay wax u taraan?
Haddii la qaato waqtiga habboon sida ku qayaxan shaxda sare waxay isku xiraan maaddada phosphate ee ku jirta cuntada marka ay calooshaada ku jirto. Waxay tani maaddada phosphate u diiddaa in ay gasho dhiiggaaga, sidaasoo ay ku yarayso caddadka maaddada phosphate ee dhiiggaaga.

Qodobbada muhiimka ah

- Xasuuso in aad haysato saadka isku xireyaasha maaddada phosphate marka aad ku cuntaynayso meel ka fog gurigaaga
- Marwalba isku xireyaasha maaddada phosphate ku qaado cunto kastoo aad hesho inta aad ku jirto sifaynta dhiigga matalan sanwij
- Marwalba qaado qiyaasta saxda ah ee laguu qoray.
- Isku xireyaasha maaddada phosphate ma habboona in lagu qaato cunto la'aan.
- Haddii aad qaadato kiniinnada macdanta birta ama daawada thyroxine kuwan qaado waqti ka durugsan labo saacadood waqtiga isku xireyaashaada maaddada phosphate.
- Haddii ay kugu adkaato in aad qaadato isku xireyaashaada, fadlan la xiriir takhtarkaaga, cunto yaqaankaaga, farmashiistahaaga ama kalkaaliyahaaga caafimaadka si aad ugala hadasho wax habboon oo lagu beddeli karo.

Milixda

Qiyaasta xad dhaafka ah ee milixda ee cuntadaada ku jirta waxay kordhin kartaa harraadka, dhiigkarka waxayna jirkaaga ku ururin kartaa dareeraha.

Fikradaha lagu yareeyo milixda la qaato:

- Cuntadaada miiska taalla ha ku darin milix (matalan milixda miiska, milixda dhagaxa ah iyo milixda badda). Qiyaas aad far iyo suul iskugu qabato ayaad ku dari kartaa cuntada aad karinayso. Cuntooyinka dhadhan ugu yeel dhirta, geedaha, toonta iyo liinta dhanaan taas halkeeda (eeg qaybta dambe si aad u hesho fikrado dheeraad ah).

- Iska yaree cuntooyinka la soo warshadeeyey/sahalka ah matalan cuntooyinka biyaha laga saaray, cuntooyinka diyaarka ah iyo iskujiryada baakadka

- Iska xadee hilibka ama kalluunka la soo warshadeeyey lana qiiqiyey. Dooro jeexyada darayga ah / barafaysan ama duban marka suurogalka ah.

- Iska xadee cuwaafaha milixda leh sida baradhada shiilan ee qallalan, looska milixda leh iyo buskudka milixda leh.

- Suugooyinka dhalo ku jira (sida suugada soy, suugada yaanyada, suugada bunniga ah) iyo dhadhan kordhiyeyaasha milixdu ku badan tahay (matalan gufyada maraqa, quruuruxa maraqa adag) ayaa lagu isticmaali karaa qiyaas yar.

- Iska xadee cuntooyinka ku jira qasaaca maaddada brine leh (biyo milixaysan). Raadso cuntooyinka ku jira qasaaca leh biyaha xareedda ama saliidda taas halkeeda.

- Dooro khudaarta darayga ah ama barafaysan, ama kuwa ku jira qasaaca biyo leh

- Isku day in aadan qaadanin qiyaas ka badan 4 wiq (100 garaam) oo burcad ah toddobaadkii.

- Ka fogow waxyaabaha lagu beddelo milixda sida Lo Salt, Selora, Biosalt, Pansalt iyo Ruthmol. Waxaa kuwan ku badan maaddada potassium sidaas darteedna, waxaa laga yaabaa in aanay habboonayn.

Calaamadaha cuntada ee loogu talagalay milixda

Eeg Macluumaadka Nafaqada

Fiirinta joogtada ah ee macluumaadka nafaqada ee ku yaalla calaamadaha cuntada ayaa kaa caawin karta in aad doorato fursadaha milixda yar. Milixda waxaa badi calaamadaha cuntada loogu tilmaamaa sodiyam (6g ee milix ayaa u dhiganta 2.5g ee sodiyam).

Fiiri calaamadda si aad u eegto qiyaasta milixda/sodiyam ee ku jirta cuntada qaybtii 100g ah ee badeecada.

Eeg qaybtii 100g ah ee badeecada

Nafaqada		
Qaddarro caadi ah (sida loo qaato)	**qaybtii 100 g**	**qiyaastii la bixiyo**
Tamar	541kj/128kcal	2011kj/476kcal
Borotiin	4.9g	18.2g
Kaarbohaydareet	20.8g	77.4g
oo ay ku jirto sonkor	1.5g	5.6g
Dufan	2.8g	10.4g
oo ay ku jiraan kuwa buuxa	2.3g	8.6g
Liil	2.1g	7.8g
Sodiyam	0.1g	0.5g
U dhiganka milixda	0.3g	1.3g

Eeg qiyaasta milixda ama sodiyam

Ka dibna u barbar dhig shaxdan oo lagu qeexayo waxa ah qiyaas ‘yar,’ ‘meeldhexaad’ ama milix/sodiyam ‘farabadan’ qaybtii 100g ah ee badeecada.

	Yar (si xor ah u cun)	**Meeldhexaad (mararka qaar cun)**	**Farabadan (isku day in aad ka fogaato)**
Sodiyam (qaybtii 100g ah)	**0.1**	**0.3**	**0.6**
Milixda (qaybtii 100g ah)	**0.25**	**0.75**	**1.5**

Haddii calaamaddu ay sheegto in badeecada ay ku jirto qiyaas ‘raad ah’ ee sodiyam ama milix, waxay ka dhigan tahay in ay ku jirto qiyaas aad u yar sidaas darteedna waa la qaadan karaa.

Dareeraha

Kelyahaagu waxay xakameeyaan qiyaasta dareeraha ku jira jirkaaga. Marka kelyahaagu aanay si buuxda u shaqaynayn, ma awooddid in dareeraha aad cabto aad iskaga saarto si fiican oo la mid ah sidii hore.

Qiyaasta xad dhaafka ah ee dareeraha ku jira jirkaagu waxay keeni kartaa:

- Cadaadiska dhiigga ee faraha ka baxsan ama laga adkaan waayo
- Bararka lugaha iyo cagaha (oedema)
- Neeftuuridda sababtoo ah dareeraha ku jira sanbabbada (biyo galka sanbabbada)
- Cadaadis dheeraad ah oo saarma wadnahaaga

Dhaafidda qiyaasta dareeraha ee laguu oggol yahay ayaa la filan karaa in ay ka sii darto calaamadaha la xiriira sifaynta dhiigga.

Waa maxay qiyaasta dareeraha ee la ii oggol yahay?

Qiyaasta maalintii laguu oggol yahay waa **500ml oo lagu daro qiyaasta kaadida ee aad is dhaafiso muddada 24 saacadood ah.** Tusaale ahaan haddii aad is dhaafiso 400ml oo kaadi ah muddada 24 saacadood ah, qiyaasta aad cabbi karto waa 500ml oo lagu daro 400ml taasoo wadar ahaan noqonaysa 900ml maalintii

Qiyaasta aad cabbi karto waxay ku xiran tahay qiyaasta kaadida ee aad is dhaafiso waxayna is beddeli kartaa haddii ay yaraato kaadida aad is dhaafiso.

Maxaa ku jira qiyaasta dareeraha ee la ii oggol yahay?

Dhammaan cabbitaannada maalinta oo dhan (shaah, iskawash, caano, cabbitaan xoora, cabbitaannada kordhiya nafaqada), xataa biyaha aad ku qaadato kiniinnadaada.

Waa in weliba xisaabta lagu daro dareereyaasha ku darsan cuntooyinka (caanaha siiriyaalka, maraqa adag, maraqa caadiga ah).

Ma jiraan fikrado iga caawinaya in aan ku eekaado oo aanan dhaafin qiyaasta la ii oggol yahay?

- Qiyaasta laguu oggol yahay u kala fidi maalinta oo dhan
- Si aad iskaga caawiso in aad harraadka iska bi'iso adigoo aanan cabbitaan qaadanin, nuug gufyada barafka, macmacaanka la kariyey, jeex liin dhanaan ama xanjo calali
- Qaraabada iyo saaxiibbada u sheeg in aad cabbi karto oo keliya qiyaas go'an si aanay u rabin in ay kuugu baaqaan cabbitaanno farabadan
- Cabbitaannadaada u isticmaal bakeeriyo iyo koobab yar yar
- Wax cab oo keliya marka aad harraaddan tahay oo ha kala qayb qaadanin dadka
- Cabbitaannada kabbo halkii aad ka qulqulin lahayd

- Si joogto ah u cadayo ilkahaaga oo isticmaal daawada afka lagu dhaqo ee aanan alkoolo lahayn si aad ugu cadarayso afkaaga
- Isku day in aadan wax cabbin marka aad cuntaynayso, cabbitaankaaga u reebo inta u dhexeysa waqtiyada cuntada
- Qiyaasta dareeraha ee aad qaadato waxaad kula socon kartaa abb-yada ama barnaamijyada jirdhisidda ee telefoonkaaga caaqilka ah ama kumbiyuutarkaaga yar ee tablet
- Calyada aanan dabiiciga ahayn ama saliidaha ayaa ku caawin kara haddii uu afku ku engego- badeecooyin la qoro ayaa ka diyaar ah Takhtarkaaga Guud (GP)

Qiyaasaha waxtarka leh

Koob meeldhexaad ah	200ml
Koob weyn oo meeldhexaad ah	300ml
Galaas isbitaal	200ml
Koob caag ah (nooca mashiinka wax iibiya)	150ml
Baynt	600ml
½ baynt	300ml
Hal guf baraf	20ml
Qasacad cabbitaan xoora	330ml
Hal qaaddo weyn	15ml
Hal qaaddo dhexe	10ml
Hal qaaddo yar	5ml
Caanaha lagu daro siiriyaal	100ml
Qaybta maraqa ee meeldhexaad ah (½ qasacad)	200ml

Si laguu caawiyo marka aad guriga joogto waxaan annagu ku talinaynaa in aad qiyaasto mugga koobabka waaweyn iyo koobabka caadiga ah ee aad si joogto ah u isticmaasho.

Koobkayga weyn ee guriga	
Bakeerigayga guriga	
Koobkayga guriga	

Si lagaaga caawiyo in aad la socoto qiyaasta dareeraha laguu oggol yahay in aad maalinta oo dhan cabto, joog biyo ka buuxi ilaa qiyaasta laguu oggol yahay. Mar walboo aad cabbitaan qaadato, isla qiyaastaas ka shub joogga. Dareeraha ku haray joogga ayaa kuu tilmaami doona qiyaasta kuu harsan ee aad cabbi karto.

Borotiin

Borotiinku waxuu qayb muhiim ah ka yahay cuntada caafimaadka leh ee si fiican iskugu dheellitiran. Waxaa loo isticmaalaa korodhka waxuuna caawiyaa bogsashada dhammaan xubnaha jirka. Marka sifaynta dhiigga lagu jiro, waxaa xoogaa korodha qiyaasta borotiinka ee loo baahan yahay waxaana sidaas darteed muhiim ah in aad qaadato qiyaas hagaagsan.

Waxaa lagu talinayaa in aad cuntadaada maalin kaste ku darto ugu yaraan labo qaybood oo borotiin ah. Tusaaloooyinka qiyaasaha qaybuhu waxa weeyaan 3-4wiq matalan hal shaf digaag, labo mijo ari, hal jeex kalluun, labo jeex hilib la dubo.

Cuntooyinka Borotiinku ku Badan yahay

- Hilibka – Lo'da, doofaarka, ariga ama idaha, digaagga, digirinka (daray ama barafaysan).
- Kalluunka – Kalluun cad (matalan kod, haddok), tuunaha (daray ama ku jira qasacad biyo leh).
- Caanaha/Ukunta/Burcadka - (Cuntooyinkan waxaa weliba ku badan maaddada phosphate waana in la xadeeyo; eeg qaybta maaddada phosphate si aad u aragto qiyaasaha cuntada loo oggol yahay).
- Badeecooyiinka Khudaareed - Quorn, textured vegetable protein (TVP).

Fadlan Ogsoonow: Waa in aad haddana isku daydo in aad iska ilaaliso hilibka la soo warshadeeyey iyo kalluunka la qiiqiyey/ku jira qasacad leh maaddada brine si aad u xadayso qiyaasta milixda aad qaadato.

Siyaadaha Cuntada

Siyaadaha maaddada Potassium

Marka la raaco nidaam cunto qaadasho maaddada potassium ay ku yar tahay waxaa muhiim ah in laga war hayo ilaha qarsoon ee maaddada potassium ee ku jira cuntadaada, sida siyaadaha maaddada potassium.

Waa maxay siyaadaha maaddada potassium?

Siyaadaha maaddada potassium waa kiimikooyin lagu daro cuntooyin farabadan oo la soo warshadeeyo waqtiga soo saarka. Waxaa cuntooyinkan ka mid ah baastada shiinaha ee dhakhso loo kariyo iyo cuwaafaha aanan macaanayn ee sarreenta iyo galleyda. Siyaadaha maaddada potassium waxay kordhin karaan qiyaasta maaddada potassium ee aad qaadato.

Sidee ayaan u ogaanayaa cuntooyinka ay ku jiraan siyaadaha maaddada potassium?

Waxaa muhiim ah in aad eegto calaamadda cuntada ee cuntooyinka la soo warshadeeyey. Liiska waxyaabaha ku jira ee ku yaalla baakadka ayaa lagu sheegaa siyaadaha ku jira magac ahaan; badeecooyinka isku eeg, oo marka suurogalka ah dooro kuwa aanay ku jirin siyaadaha maaddada potassium.

Siyaadaha maaddada potassium ee caadiga ah waxa weeyaan:

- Potassium sorbate (E202)
- Potassium benzoate (E212)
- Potassium metabisulphite (E224)
- Potassium nitrite (E249)
- Potassium nitrate (E252)
- Potassium propionate (E283)

- Potassium alginate (E402)
- Potassium acetate (E261)
- Potassium lactate (E326)
- Potassium citrate (E332)
- Potassium tartrate (E336)
- Potassium phosphate (E340)
- Potassium gluconate (E577)
- Potassium malate (E351)
- Potassium adipate (E357)
- Potassium carbonate (E501)
- Potassium chloride (E508)
- Potassium hydroxide (E525)
- Potassium ferrocyanide (E538)

Siyaadaha maaddada Phosphate
Marka la raaco nidaam cunto qaadasho maaddada phosphate ay ku yar tahay waxaa muhiim ah in laga war hayo ilaha qarsoon ee maaddada phosphate ee ku jira cuntadaada, sida siyaadaha maaddada phosphate.

Waa maxay siyaadaha maaddada phosphate?
Siyaadaha maaddada phosphate waa kiimikooyin lagu daro cuntooyin farabadan oo la soo warshadeeyo waqtiga soo saarka. Cuntooyinkan waxaa ka mid ah hilibka la soo warshadeeyey matalan ham, bakon iyo soosaj, digaag la beddelay, burcad la soo warshadeeyey, cabbitaannada xoora ee madow matalan koola, buding dhakhso loo sameeyo, iskujiryada keegga iyo suugooyinka dhakhso loo sameeyo.

Siyaadaha maaddada phosphate waxay aad u kordhiyaan qiyaasta maaddada phosphate ee aad qaadato. Waxay sidan u tahay maadaama uu jirkaagu si ka fudud u nuugo marka loo eego maaddada phosphate ee si dabiici ah ugu dhalata cuntada.

Sidee ayaan u ogaanayaa cuntooyinka ay ku jiraan siyaadaha maaddada phosphate?
Waxaa muhiim ah in aad eegto calaamadda cuntada ee cuntooyinka la soo warshadeeyey. Liiska waxyaabaha ku jira ee ku yaalla baakadka ayaa lagu sheegaa siyaadaha ku jira magac ahaan ama Lambarkooda E. Isku day in aad xadayso cuntada ay ku jiraan ereyada phosphate ama phosphoric acid xataa pyrophosphate, polyphosphate iyo sodium phosphate ee liiska waxyaabaha ku jira. Qiyaasta siyaadaha maaddada phosphate waxay u kala duwan tahay summadda badeecada.

Sidee ayaan iskaga yarayn karaa qiyaasta siyaadaha maaddada phosphate?
- Akhriso calaamadaha cuntada si aad iskugu eegto badeecooyinka, oo marka suurogalka ah dooro kuwa aanan lahayn siyaadaha maaddada phosphate.
- Liiska waxyaabaha ku jira ka raadi ‘PHOS’ matalan phosphoric acid.
- Isku day in aad ka fogaato cuntada la soo warshadeeyey oo dooro cuntooyinka darayga ah, aanan la soo warshadaynin ee ay ku yar tahay maaddada phosphate.

Siyaadaha maaddada phosphate ee caadiga ah waxa weeyaan:

- E338 Phosphoric acid
- E339 Sodium phosphates
- E340 Potassium phosphates
- E341 Calcium phosphates
- E343 Magnesium phosphates
- E450 Diphosphates
- E451 Triphosphates
- E452 Polyphosphates
- E541 Sodium aluminium phosphates

Cuntooyinka la oggol yahay	Cuntooyinka laga fogaado
Siiriyaal/Rooti Sarreen boorash, Weetabix, Shredded Wheat, Shreddies, Cornflakes, Special K, Rice Krispies, Ricicles, Frosties. Cajiinta, kurwaansooga, bikelet, rootida bita, rootida Cad/bunni/badar buuxa/qamadi, sago, tabioka, semolina, daqiiq saafi ah, naan (saafi iyo toon), jabatti. Bariiska, baastada, baastada shiinaha ee ukun leh, baastada shiinaha ee bariis leh, bolenta, kus-kus	**Siiriyaal/Rooti** All Bran, Branflakes, Muesli, Ready Brek, Raisin Split, Sultana Bran, Mini Bix iyo dhammaan siiriyaalka shukulaate leh. Kokoa, qumbaha, miro engegsan, looska ama iniinta. Buskudka ay ku jiraan loos iyo shukulaate, naan keema iyo beshwari, pan au chocolat, bobbadum, rafioli iyo tortellini wax la geliyey, isbageti qasacad ku jira. Keegga sarreen, krumbet, cuwaafaha baastada shiinaha ee dhakhso loo kariyo. Xadee isticmaalka budada dubista iyo daqiiqda iskeed u kacda. Daqiiqda badarka rye iyo daqiiqda digirta soya Haruurka quinoa
Caanaha Labeenta laban laaban, labeenta la ruxo, labeenta isku xiran, labeenta dhanaan Subagga adag, margarine. Burcadka labeen matalan Philadelphia, summadda dukaanka weyn Burcadka kotaj. Waxyaabaha lagu beddelo caanaha matalan kordhiyaha bunka, raacaha bunka, iyo caddeeyaha bunka. Crème Fraiche Caanaha aanan la xoojinin ee digirta soya, bariiska iyo sarreenta - fiiri calaamadda maxaa yeelay waxaa laga yaabaa in kuwan lagu daray maaddada phosphate Gadhoodhka digirta soya Ukunta/burcadka/caanaha – eeg qaybta qiyaasaha la oggol yahay.	**Caanaha** Budada caanaha engegsan, caanaha uumi ku baxay, caanaha adag, caanaha qumbaha, Labeen keli ah. Labeen u eeg matalan Elmlea, Tip Top, Dream Topping. Burcadka la soo warshadeeyey matalan Primula, Dairylea, jeexyada burcadka. Ruxa dhakhso ah. Cabbitaannada gadhoodhka Iskujirka labaniyadda dhakhso ah

Hilibka iyo kalluunka Ariga, lo'da, doofaarka, digaagga, digirinka, bolonboollada, goose, - daray ama barafaysan Kod, haddok, blaise, sole, tuunaha. Ha ka badin hal qayb toddobaadkii kalluunka soo socda ee saliidda leh: makarel, salmon	**Hilibka iyo kalluunka** Diirada, pheasant, bakaylaha, grouse, ri'da Badeecooyinka hilibka la soo warshadeeyey matalan bakon, soosaj, burarka. Hilibyada qasacad ku jira matalan carrabka, lo'da biyo la geliyo, hilibka ridqan. Cuntooyinka diyaarka ah ee ay ku jiraan baradhada, digirta ama ininahu. Saaradiinka, anjofies, herring, kibber, biljard, whitebait, carsaanyada, brawn, skambi, mussel, kalam, krayfish, monkfish, sea bass. Kalluunka la qiiqiyey iyo kalluunka qasacad ku jira. Bate, qooshka kalluunka ama keegga kalluunka, taramasalata.
Looska, ininaha iyo waxyaabaha lagu beddelo hilibka Quorn. Haddii aad tahay khudaar cune, waxaad cuni kartaa qaar ka mid ah looska iyo ininaha. Cunto yaqaankaaga ayaa tan kaa caawin doona.	**Looska, ininaha iyo waxyaabaha lagu beddelo hilibka** Digirta matalan digirta duban, digirta cas, digirta dhibic madow, digirta cad, digirta aduki, digirta binto, misirka, looska iyo ininaha, subagga looska, qumbaha labeen leh, hummus, tahini Digirta soya, tofu.
Cuntooyinka la oggol yahay	**Cuntooyinka laga fogaado**
Sonkorta, malmalada iyo macmacaanka Malmalada, malabka, sharootada, marmalaadta, qooshka liinta dhanaan. Sonkorta, macmacaanka matalan macmacaanka la kariyey, nacnaca hahda leh, marshmallow, xanjada, Turkish Delight, nacnaca miraha, nacnaca jilicsan, nacnaca midabyo leh, Frutella, Chewits, Starburst. Nacnaca cunaha matalan Tunes, Lockets, Soothers. Saloolka (aanan lahayn macmacaanka toffee ama milix). Macaaneeyeyaasha aanan dabiiciga ahayn.	**Sonkorta, malmalada, macmacaanka** Shukulaataha, toffee, likarish, fudge, marziban iyo mariska shukulaataha. Macmacaanka iyo shukulaataha uu loos ku jiro.
Keegga, buskudka iyo cuwaafaha Intooda ugu badan way habboon yihiin haddii aanay ku jirin shukulaate kokoa, miro engegsan, qumbe ama loos. Keeg saafi ah/malmalo, Madeira, keegga jerri, geeska labeenta, doughnut, jeexa tufaaxa, cajiinta Danish, burka meringue ee liinta dhanaan, meringue, buskud saafi ah, shortbread, salool aanan milix lahayn, qoriyo rooti, keegag bariis, rooti duban ee melba, buskud biyo.	**Keegga, buskudka iyo cuwaafaha** Rootida malt, rootida mooska, keegga iyo buskudka shukulaataha, keegga miraha, rootida timirta iyo walnut, keegga qumbaha, keegga Eccles, keegagga lagu sameeyo budo dubis oo farabadan matalan skone iyo keegagga rok, cadyada ama buskudka siiriyal ee ay ku jiraan looska iyo shukulaatuhu, labaniyadda ukunta leh, cajiinta Chelsea, keegga Bakewell, bankeegga iyo waffle-ka Scotch. Dhammaan baradhada shiilan ee qallalan

	ee ay weliba ku jiraan Quavers, French Fries iyo Pombears. Twiglet, iskujirka Bombay, ininaha, looska, keegagga sarreenta, cuwaafaha galleyda iyo badarka matalan Skips, Monster Munch, Wotsits, Wheat Crunchies, Pretzels
Cabbitaannada Hal koob ee bun maalintii ama Camp Coffee, shaaha, caanaha nooc walbe ah - eeg qiyaasta la oggol yahay, kordial iyo iskawash, cabbitaannada xoora ee midab khafiif ah leh matalan limonaadka, biyaha matalan qasabadda, soda, tonik, macdanta iyo kuwa dhadhan leh.	**Cabbitaannada** Kokoa, cabbitaannada malt leh matalan Horlicks, Ovaltine iyo Bournvita, shukulaataha la cabbo, Complan iyo Build-Up (haddii aanan kuwani loo qaadanin sababo caafimaadeed), casiirka khudaarta, casiirka miraha darayga ah, Hi juice cordial. Cabbitaannada xoora ee madow matalan koka Kola, Pepsi, Dr Pepper, Dandelion iyo Burdock.
Khamriga Xasuuso in daawooyinka qaarkood aanan lagu qasi karin khamriga. Takhtarkaaga ama farmashiistahaaga weydii haddii aadan hubin. Isbirit, sherry, khamri cinab cad, khamri cinab xoora matalan Champagne, Cava, Lambrusco – Xeerasha dawladda ee 14 halbeeg toddobaadkii ragga iyo haweenka oo si isku siman loogu kala fidiyo toddobaadka.	**Khamriga** Khamri cinab cas, biirada, lager, saydar, bort, stout. Khamriga isku jira ee laga bilaabo casiirka miraha

Cuntooyinka la oggol yahay	Cuntooyinka laga fogaado
Kaladuduwan Toonta, dhirta, geedaha, khalka, suugada tartare, horseradish, mustard, maayanees, labeenta saladhka – qiyaas yar ka isticmaal Ketshab yaanyo, suugada bunniga ah, suugada BBQ – waa in lagu isticmaalo qiyaas yar matalan 1 qaaddo yar. Guf Oxo ayaa cuntooyinka loo isticmaali karaa halka milixda.	**Kaladuduwan** Milixda matalan milixda miiska, toonta, badda ama dhagaxa ah. Waxyaabaha milixda lagu beddelo matalan Losalt, Selora. Maraqa Bovril, mariska marmite. Baastada shiinaha ee dhakhso loo kariyo. Maraqa qasacad iyo baakad ku jira. Iskujiryada iyo quruuruxa maraqa adag – qiyaas yar ka isticmaal. Baradhada shiilan ee dubaha la geliyo, waffle baradho.
Miraha iyo Khudaarta Miraha iyo khudaarta habboon ee la oggol yahay ka eeg liiska dhanka dambe kaga yaalla buugyarahan oo aad faahfaahin buuxda ka helayso	**Miraha iyo Khudaarta** Mooska, bartiikha (honeydew, kantaloube iyo galia), miraha engegsan, blakkurrant, miraha Sharon, babaayga, mooska blantain, afookaado. Khudaarta qasacad ku jirta ee maaddada brine leh.

Qiyaasaha la oggol yahay

Cuntooyinka soo socda waxaa ku badan maaddada phosphate sidaas darteedna waa in lagu cuno oo keliya qiyaasaha lagu talinayo:

……………… baynt ee caano maalintii.

……………… ukun toddobaadkii.

……………… wiq/garaam ee burcad adag toddobaadkii.

Hal qayb ee uuska bishii matalan beerka, kelyaha, xiidanka, wadnaha.

……………… shay oo ka mid ah liiska soo socda toddobaadkii:

- Hal weel yar ee gadhoodh/labeen fadhida.
- Hal baaquli yar ee labaniyad.
- Hal baaquli yar ee buding bariis.
- Labo qaaddo ee ayskariim saafi ah.

Miraha iyo khudaarta waxaa u kala duwan maaddada potassium ee ku jirta. Shaxyaha soo socda ayaa faahfaahinaya qiyaasaha qaybaha, oo laga helayo isla qiyaasta maaddada potassium ee isku siman miro iyo khudaar kasteba.

Si aad iskaga caawiso in aad xakamayso qiyaasta aad qaadato, waa in aadan dhaafin ugu badnaan ………… qaybood maalintii. Cunto yaqaanka ayaa kaa caawin doona in aad tan xakamayso isagoo qiyaaso kuu oggolaada:

……….. qayb miro sida faahfaahsan.

………..qayb khudaar ama saladh sida faahfaahsan.

Casiirrada adag waa hab fudud oo lagu cuno miraha laakiin waxaa ku badnaan karta maaddada potassium. Isku hag qiyaasaha qaybaha oo ha dhaafin qiyaasaha laguu oggol yahay ee miraha iyo khudaarta ee kor ku taxan. Gadhoodhyada, biyaha ama kordial waa dareereyaal ay ku yar tahay maaddada potassium oo loo isticmaali karo si loo khafiifiyo casiirka adag halka casiirka miraha darayga ah.

Baradhadu kuma jirto qiyaasahan qaybaha; waxaad cuni kartaa hal qayb laga bixiyo baradhada maalintii (eeg qaybta fikradaha cunto karinta).

Qaybaha Miraha – miraha oo dhan waxay noqon karaan qayriin haddii aanan wax kale la sheegin. Miraha qasacad ku jira waa in laga shubo casiirka.

tufaaxa	1 dhexe	cambaha	½ yar
tufaaxa	3 qaaddo weyn suugaysan	nektariin	½ daray
mishmishka	1 dhexe	liinta	1 yar
blakberri	20 miro	miraha bashiyan	5 miro
bluberri	1 koob	khookha	1 dhexe
klementayn, tangerin, mandarin, satsuma	2 dhexe	khookha	3 qaaddo weyn
jerri	20 miro	cambaruudka	1 yar
damson	4 suugaysan	cambaruudka	3 nus qasacad ku jira
tiinta	1 ½ miro	cananaska	1 jeex daray ah
kujiraha burka miraha	2 bur gooni ah oo yar ama wax uga dhigma burka weyn	cananaska	5 galool qasacad ku jira
iskujirka miraha	4 qaaddo weyn	blum	2 yar
gooseberri	2 qaaddo weyn, qayriin	bomegranate	75g ama ½ mire
gooseberri	3 qaaddo weyn suugaysan	buruun	12 miro qasacad ku jira
banbeelmada	½ daray	rasberri	20 miro
banbeelmada	6 qaaddo weyn qasacad ku jira	rhubarb	2 qaaddo weyn suugaysan
canabka	15 miro	rhubarb	4 qaaddo weyn qasacad ku jira
guafa	1 yar	istrawberri	8 miro

kiwi	1 yar	istrawberri	5 qaaddo weyn qasacad ku jira
layjii	14 miro	xabxabka	1 jeex yar
mandarin	5 qaaddo weyn qasacad ku jira		

1 qaaddo weyn = qiyaas ahaan 40g

Qaybaha khudaarta – la karkariyey haddii aanan wax kale la sheegin

asbaragus	3 qori (60g)	marrow	4 qaaddo weyn (140g)
aubergin	6 jeex/ 1/3 shiilan (90g)	mange tout	3 qaaddo weyn (95g)
beeteraafka	8 jeex la dhanaaniyey (80g)	khudaar isku qasan	3 qaaddo weyn (130g)
beansbrout	10 qaaddo weyn walaaq ku shiilan	boqoshaada	8 yar qayriin ah (40g)
digirta ballaaran	1½ qaaddo weyn (80g)	saytuunnada	15 miro (170g)
brokoli	2 ubax yar (75g)	basaha	1 yar (qayriin)
brussel sbrout	4	okra	6 qori yar (35g)
butternut iskawash	1½ qaaddo weyn (duban) (55g)	bak joi	50g – walaaq ku shiilan ama la uumiyey
kaabajka (cagaaran)	2 qaaddo weyn (85g)	barsnib	1 qaaddo weyn (45g)
kaabajka (cas)	3 qaaddo weyn (120g)	qajiga	½ qaji (qayriin ama la kariyey)
dabacasaha	3 qaaddo weyn (95g)	digirta cagaaran (beerta)	2 qaaddo weyn (70g)
dabacasaha	1 yar qayriin	digirta cagaaran (ridqan)	3 qaaddo weyn / ⅓ qasacad (90g)
kauliflower	7 ubax yar (75g)	digirta cagaaran (petit pois)	4 qaaddo weyn (120g)
seleri	2 qori (70g)	bumbkin	4 qaaddo weyn (185g)
kourgette	2 qaaddo weyn (75g)	roket	50g - daray
kress	Xad ma leh	radish	8 (65g)
qajaarka	16 jeex dhuuban/ hal 2 insh ah (100g)	digirta dhaadheer	3 qaaddo weyn (135g)
keel galoolan	3 qaaddo weyn (100g)	isbinaj (koray)	2 qaaddo weyn (70g)

galley qori saaran	1 yar	Galleyda macaan	3 qaaddo weyn (90g)
Galleyda (galleyda yar)	8 galley yar (90g)	isbring onion	6 tiir (60g)
koleslaw	2 qaaddo weyn (100g)	iswiid	5 qaaddo weyn (180g)
fennel	1 qaaddo yar qayriin ah (35g)	yaanyada	1 yar ama 4 jerri
digirta green	1 qaaddo weyn (50g)	yaanyada	1 qaaddo weyn ridqan ama 1 qaaddo weyn qasacad ku jira
liik	1 tiir/ 3 qaaddo weyn (105g)	turnib	2 qaaddo weyn (80g)
Caleemaha aysberg	Xad ma leh	waterkress (qayriin)	2 qaaddo weyn (70g)

Fikradaha saladhka

Mid kastoo ka mid ah hababka cunto karinta ee soo socda waxaad u xisaabin kartaa hal qayb oo ka mid ah qiyaasta laguu oggol yahay ee miraha iyo khudaarta.

Saladhka Isku qasan – Caleemaha saladhka, nus yaanyo, ama labo yaanyo jerri, saddex jeex ee qajaar iyo hal jeex ee beetaraaf ama basal.

Koleslaw - Labo qaaddo weyn ee kaabaj qayriin ah oo aad loo jarjaray, labo qaaddo weyn ee dabacase qayriin ah oo aad loo jarjaray, hal jeex ee basal iyo qiyaas yar ee maayanees lagu qaso.

Saladhka Cas - Saddex jeex ee beetaraaf, hal qaaddo weyn ee digir cagaaran ama galley macaan, labo qaaddo weyn ee dabacase la xoqay.

Saladhka Cagaaran - Caleemaha saladhka, saddex galool ee qaji cagaaran, hal isbring onion oo ku qas labeenta saladhka ee nooca French.

Qodobbada wadahadalka:

Waxaa boggan loo isticmaali karaa si loogu caawiyo talooyinka cuntada ama si loogu diiwaangeliyo isbeddellada cuntada ee aad kala hadashay cunto yaqaanka waqtigii ballantaada.

Fadlan Ogsoonow:

Dadka qaba dhibaatooyinka kelyuhu waa in ay iska ilaaliyaan miraha Star Fruit (Miraha Xiddigta). Waxaa la ogaaday in uu kani keeno dhibaatooyinka neerfaha marka ay cunaan dadka ay ku naaqusan tahay shaqada kelyuhu.

Haddii aad qabto cudurka macaanka ama sonkorowga qaar ka mid ah cuntooyinka ku jira xaashidan cuntada ayaa laga yaabaa in aanay habboonayn sababtoo ah sonkorta badan ee ku jirta. Fadlan kala hadal Cunto yaqaankaaga.

Taageerada iyo ilaha dheeraadka ah

Si lagaaga taageero hirgelinta isbeddellada cuntadaada, waxaa diyaar ah macluumaad dheeraad ah oo cuntada ku saabsan. Fadlan cunto yaqaankaaga weydii haddii aad rabto qaar kuwan ka mid ah.

- Eating out with CKD
- Dietary myths
- “K” word cookbook
- Build yourself up
- Festive foods

PatientView – www.patientview.org
Barta PatientView waxaa ka muuqda natiijooyinkaagii baaritaanka ee ugu dambeeyey, waraaqahaaga iyo daawooyinkaaga, iyo weliba macluumaad ku saabsan cudur sheegista iyo daawaynta. Habayso digniinaha, la soco calaamadaha cudurka oo soo dejiso diiwaannadaada. Waxaad barta PatientView ka eegi kartaa meel kastoo aad rabto waxaanad macluumaadkaaga la wadaagi kartaa cid kastoo aad rabto. Xirfadlaha Daryeelka caafimaadka Kelyaha (Renal Healthcare Professional) ee kaste ee jooga kiliniigga ama qaybta sifaynta dhiigga ayaad weydiisan kartaa in uu kaa caawiyo in aad adeeggan is qorto.

CaMKIN – www.kinet.site
CaMKIN (Cheshire and Merseyside Kidney Information Network (Shabakadda Macluumaadka Kelyaha ee Cheshire iyo Merseyside)) waa bulsho internet oo ay maamulaan bukaannada kelyuhu looguna talagalay bukaannada kelyaha, qoysaskooda iyo daryeeleyaashooda. Waxaa laga helaa macluumaad, blog-yo, habab cunto karin iyo fursado loo helo munaasabado bulsheed, iyadoo ujeeddooyinka ugu muhiimsan ay yihiin

in go'doonka lagaa yareeyo laguuna kordhiyo taageerada adigoo ah qofka qaba cudurka kelyaha. Waxaa weliba diyaar ah koox ku taalla barta Facebook oo xiran, raadi CaMKIN.

Hay'adda Kelyaha ee Qaran (National Kidney Federation) - www.kidney.org.uk

Think Kidneys (Ku fikir Kelyaha) – www.thinkkidneys.nhs.uk

Kidney Care (Daryeelka Kelyaha) – www.kidneycareuk.org

Ra'yicelinta

Waxaa annaga muhiim noo ah ra'yicelintaada waxayna naga caawisaa in aan qalqaalinno daryeelka mustaqbalka.

Ka dib marka lagaa sii daayo isbitaalka ama ka dib marka 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 jawaabto, lacag kaagama bixi doonto farriinta tekstiga ah oo waqti kaste ayaad dooran kartaa in aad ka baxdo. Waxaa aad lagaaga mahadnaqayaa wada shaqayntaada.

Macluumaad Dheeraad ah

Cunto yaqaannada Kelyaha
Tel: 0151 706 3005
Lambarka telefoonka qoraalka 18001 0151 706 3005
renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk
Fadlan sanduuqa mawduuca ee farriinta iimayl ku dar magaca cunto yaqaankaaga

Qoraaga: Cunto yaqaannada Kelyaha, Waaxda Dabiibyada
Taariikhda dib u eegista: Maarso 2023

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 اتحادیه 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.