

## Talooyin wacan

- Markasta wado sonkorta canabta. Haddii wax dhacaan si fudud ayaa lagu caawin karaa.
- Eeg sonkorta dhiigaaga maalintii. Arrintaasi ma jabinayso soonka.
- Cabbir sonkorta dhiiga haddii aad dhibaato dareentid.
- In kugu filan naso. Hurdo-xumada habeenkii waxay adkayn kartaa in la xakameeyo heerka sonkorta dhiiga.

Haddii heerka sonkortaadu sareeyo ama hooseeyo, waa inaad dawaysid.

- Haddii heerka sonkorta dhiigu ka hooseeyo 3.3 mmol/l, isla markiiba jebi soonka oo bilow daaweynta heerka sonkorta dhiiga ee hooseeya. Cab cabitaan sonkor leh, qaado saddex-afar jab-sonkoreed ama cun sonkorta canabta.
- Haddii heerka sonkorta dhiigu yahay 3.9 mmol xilliga suxuurta oo aad adeegsatid insuliin ama kiniinnada sulfonylurea, ha bilaabin soonka.
- Haddii heerka sonkorta dhiigu ka sareeyo 16 mmol/l, isla markiiba jebi soonka.
- Haddii aad fuuqbaxday, jebi soonka oo biyo cab.
- Haddii aad dareentid inaad wanaagsanayn, jahwareer, ama haddii aad dhacday ama wareertid, jebi soonka, cab biyo ama cabitaan kale.
- Marnaba ha joojin qaadashada insuliinta, laakiin la hadal dhakhtarkaaga, waayo waxa suurtagal ah inaad beddalaysid tirada ama xilliga aad qaadansid insuliinta.



## Maxaa haboon inaan cuno bisha soonka?

Xasuuso inaad si caqliyaysan u cuntaysid sannadka oo dhan, xataa xilliga ramadaanta. Haddii aad isku badisid cuntada – ama cuntid cunto badan oo wacnayn – waxa kordhaya miisaankaaga, waxaana khalkhal ku iman karaa heerka sonkorta dhiiga. Ogow inaad isku badin cuntada.

Waxannu ku talinaynaa inaad xilliga ramadaanta cuntid cunto kala duwan si heerka sonkorta dhiiga u noqdo mid degan. Cuntooyinka wanaagsan waxa u tusaale ah:

- Karbohidaraatka raaga oo leh liil (fiber) badan. Waxa ka mid noqon kara roodhida madow oo leh ugu yaraan saddex god oo la madoobey heer-cabirka roodhida, bo-orashka, bariiska madow, digirta, misirka iyo qudaarta.
- Cuntada leh borotiinta sida digaagga, kalluunka iyo ukunta.
- Ilaha subaga wanaagsan sida afokaado, faraq laws ah iyo kalluun subagga badan.

Sida cuntooyinka kale: Ha isku badin cuntada isla markaana xasuuso inaad biyo badan cabtid.

Marka aad joojinaysid soonka (afuraysid), isku day inaad iska ilaalisid cuntada sonkorta iyo dufanka badan sida sanbuuska mandhaasiga, burshiilka, sabayada, malawaxa iyo xalwada. Iska dhaaf cuntada saliida lagu shiilay, oo ka dooro cuntada lagu dubay ofenka.



Dad badan ayaa raba inay ku afuraan timir. Ogow in timirtu leedahay sonkor badan. Taas darteed tirada ku koob labo ama saddex xabo ka hor intaanad cunin cunto wanaagsan.

## Maxaan cabi karaa?

Haddii aad qabtid sonkorowga, saacado badan oo aad soontid waxay kordhinayaan halista ah inaad fuuqbaxdo. Xasuuso inaad wax cabtid (maaha cabitaan sonkor leh) kadib marka qorraxdu dhacdo (Iftar) iyo ka ho qorrax soo baxa (Suxuur).

## Ma tukan karaa Taraawiixda?

Salaada Taraawiixda ee sunnaha ah waxay noqon kartaa salaad dheer. Si dhibbaato u dhicin wakhtiga aad ku jirtid Taraawiixda xasuuso:

- Biyo badan cab ka hor, marka ku jirtid iyo kadib salaada
- Cunto wanaagsan cun xilliga afurka (Iftar)

Waxa aad sida kale wici kartaa Diabeteslinjen telefoonka 815 21 948 wakhtiga 9-15 maalmaha shaqada, haddii ay jiraan su'aalo aad ka qabtid sonkorowga. Waxa laguugu jawaabi karaa carabi, turki, soomaali, urdi iyo bunjaabi, iyo ingiriisi iyo af-noorweyji.

## RAMADAANTA IYO SONKOROWGA

### MAXAAN SAMEEYAA?

For norsk versjon se [diabetes.no/innvandrere](https://diabetes.no/innvandrere)



## Ramadaanta iyo sonkorowga – maxaan sameeyaa?

**Ramadaantu waa bisha soonka ee muslimiinta oo cuntada iyo cabitaanka laga soomayo wakhtiga u dhexeeya qorrax-soo-baxa iyo qorrax-dhaca. iyadoo hadba ku xidhan meesha aad ka degantahay waddanka waxa la soomayaa qiyaas ahaan 20 saacadood maalintii.**

Haddii aad qabtid sonkorowga oo aad ku talojirtid inaad soonto ramadaanta, waxa muhiim ah inaad xilli hore la hadashid dhakhtarkaaga. Sonkorowgu waa cudur qofku qabo muddo dheer, isla markaana dadka qaba sonkorowga qaar ka mid ah ayuu soonku ku yahay halis toos ah – ama ugu yaraan ku keeni karaa dhibaatooyin caafimaad. Dhakhtarkaagu waxa uu ku siin karaa talooyin wacan oo ku saabsan waxa kuu wacan, waxaanu kuu sheegi karaa xilliga iyo qaabka aad u qaadanaysid dawooyinkaaga.

**Bogga  
diabetes.no/innvandrerere.  
Waxa laga helayaa  
warbixin ku saabsan  
sonkorowga oo ku qoran  
afaf badan.**



## Maxaa ku dhacaya jidhka marka aan soomo?

In qofku aanu u cuntayn si caadi ah waxa ay dhibaato ku noqon kartaa qofka qaba sonkorowga, waayo waxa kordhaya dhaqdhaqaaqa sonkorta dhiiga – waxaana markaa iman kara cillado.

Marka ay qiyaas ahaan siddeed saacadood ka soo wareegto cuntadii u dambaysay waxa jidhku bilaabayaa inuu tamar ka soo qaato kaydkiisa si sonkorta dhiigu u taagnaato heer caadi ah. Dadka badankooda wax dhib ah ma ku aha, laakiin dadka qaba sonkorowga – gaar ahaan haddii aad qaadatid kuwo ka mid ah dawooyinka ama insuliinta – waxa aad halis ugu jirtaa in sonkorta dhiigaagu hoos u dhacdo ama kor u kacdo iyo in biyuhu ku yaraadaan jidhkaaga (fuuqbax). Arrintani waxay muhiimad gaar ah leedahay marka ramadaantu ku beeganto billaha xagaaga.

**Warbixintan u sii qaado dhakhtarkaaga haddii aad ku talojirtid inaad soonto. Dhakhtarkaagu waxa uu talooyin wacan ka heli karaa diabetes.no/innvandrerere.**



## Waxa aan qabaa sonkorowga – ma soomi karaa?

Sonkorowgu waa cudur qofku qabo muddo dheer oo ah nooca qofka u bannaynaya in uu iska daayo soonka, isla markaana dadka isticmaala insuliintu ma soomi karaan sababo caafimaad dartood. Waa arrin culimada islaamka iyo caafimaadku isku raacsanyihiin. Si kastaba waxa jira dad raba inay soomaan inkastoo ay qabaan sonkorowga. Waa suurtagal inaad soontid haddii aad qabtid sonkorowga nooca 2-aad isla markaana si fiican u xakamaysan, laakiin si kastaba waxa loo baahanyahay in qofka soomayaa samaysto qorshe wacan isla markaana aqoon u lahaado qaabka loo qaadanayo cuntada iyo dawooyinka. Waa inaad ogaatid sida aad uga hortagayso una waxna uga qabanaysid kor-u-kaca iyo hoos-u-dhaca dhiiga sonkorta.

Ma haboona in dadka qaba sonkorowga nooca 1-aad ay soomaan xilliga ramadaanta. Waxa iyana habboon inaad iska dhaaftid soonka haddii aad qabtid sonkorowga oo aan si fiican u xakamaysnayn, haddii uu kugu dhacay hiibogilikemii (sonkorta dhiiga oo aad u hoosaysa) ama ku sumowday aysiidhka saddexdii bilood ee u dambeeyey. Arrintani waxa ay iyana khuseysaa dadka uurka leh, qaba xanuun wadne iyo xidido, kelyo-gab ama qabta shaqo jidhka ku culus.



## Ma eegi karaa heerka sonkorta dhiiga anigoo sooman?

Waa muhiim in lala socdo heerka sonkorta xilliga la soomanyahay. Ma jabinaysid soonka haddii aad cabbirtid sonkorta dhiiga waxaanad markaa yarayn kartaa halista kor-u-kaca ama hoos-u-dhaca sonkorta dhiiga.

Waxa wacan inaad cabbirtid sonkor dhiiga ka hor qorrax soo baxa, labo saacadood kadib qorrax soo baxa, badhtamaha maalintii, ka hor qorrax dhaca iyo ka hor seexashada. Waxa iyana muhiim ah inaad cabbirtid sonkorta dhiiga haddii aad dareentid inaad fiicnayn ama xanuunsanayso, ama haddii aad ka shakisan tahay in sonkorta dhiigu hoosayso ama sarayso.



## Ma qasab baa inaan istaago ka hor xilliga qorrax soo baxa (Suxuur)?

Marka aan saacado badan wax la cunin waxa kordhaya halista ah in sonkorta dhiigu hoos u dhacdo, oo uu kugu dhaco hiibogilikemii. Ururka Sonkorowga (Diabetesforbundet) wuxuu ku talinayaa inaad cuntid Suxuur ka hor qorrax soo baxa. Arrintaasi waxay kaa caawinaysaa in heerka sonkorta roonaado inta aad soomantahay.