

PATIENT EDUCATION

Cunista cuntooyin yaryar oo joogto ah (Anti-Dumping Diet)

Xogta Cunista cuntooyin yaryar oo joogto ah

- "Cilada keenta in cuntada isla markiiba ka baxdo caloosha" waa qaab degdeg ah oo cuntada ka baxeyso caloosha una gudbayso xiidhmaha yaryar.
- Astamaha guud ee "Cilada keenta in cuntada isla markiiba ka baxdo caloosha" waxay bilaaban karaan 30 ilaa 60 daqiiqo kadib marka aad cunno cunto. Mararka waxay biloowdaan, 2 ilaa 3 saacadood kadib marka aad cunno cunto.
- Caloosha yar si fiican uma dheefshiidi karto sonkorta khafiifka ah, arrintaan waxaa ka dhalanaysa in calooshu cuntada iskaga gudbiso xiidhmaha yaryar, oo keeni doona astaamahaan hoos ku qoran:
 - Dibiro
 - Lallabo
 - Shubanka
 - Dawakhsanaan
 - Daciifnimo
 - Dhidid
 - Wadne gaac saa'id ah
- Cuntadaan waxay ka hortagtaa "Cilada keenta in cuntada isla markiiba ka baxdo caloosha", oo ay la kulmaan qaar kamid ah bukaanada maray qaliinka tuubada la geliyo afka, qaliinka caloosha, ama tuubada gaaska lagu baaro.

Tallooyin la xariira Cilada keenta in cuntada isla markiiba ka baxdo caloosha

- Cun 6-8 cunto oo yaryar maalin walba si aad iskaga ilaaliso inaad caloosha buuxiso.
- Si aayar ah u cun oo si fiican u ruug cuntada
- Cun cunto leh borotiin mar walba ood cunto cuneysa. Hilibka digaaga, hilibka gaduudan, miraha qalalan, caano, yoqad, jiis, law shiidam, iyo tofu ayaa ah dookh fiican.
- Cun cuntooyinka kaarbohaydareerka badan leh sida sareenka baalka leh, baastada, baradhada, bariiska, burka wareegsan, seeriyoolka aan macaanka ahayn ayaa ah dookhyo wanaagsan.
- Iska ilaalin khudaarta inta lagu jiro waqtiyada cuntada waxaa ka dhasha cuntadu si saa'id ah ugu dhex socoto tuubada kore ee cuntada qaada waxaana ka dhasha in jirka si fiican u dheefshiido nafaqada.
- Cabitaanada waa in la iska ilaaliyo 30 daqiiqo kahor iyo 30 daqiiqo kadib marka la cunaayo cunto.
- Naso oo gees-gees isku tuur muddo 15 daqiiqo ah kadib marka aad cuntayso si aad u yareyso dhaqdhaqaaqa cuntada ee caloosha ilaa xidhmaha yar. Nasashada ama gees-gees u seexashada waxay yareeyaan astaamaha.
- Iska ilaali macmacaan iyo cuntooyinka sonkorta leh sida nacnac, buskut, soodho, juus, iyo siraabka macaanka ah. Waxay kordhiyaan astaamaha dheefshiid la'aanta.
- Isla ilaali cuntooyinka kulul ama qaboow ama cabitaanada, kordhin kara astaamaha qaar kamid ah bukaanada.
- Bukaanaadu waa ay ku kaladuwanaa karaan baahida koloriiska ay u baahan yihiin.
- Iska ilaali inaad wax ku cabto tuubada istarowga.
- Iska ilaali inaad cabto cabitaanada aashitada leh.

Xogta Nafaqada

- Inkastoo ay ku xiran tahay qaabka shaqsigu ugu dulqaadanaayo iyo doorashada cuntada, cuntada isla markiiba caloosha ka baxda waxaa ka buuxa dhammaan nafaqooyinka.
- Waa muhiim inaad kala hadasho dhakhtarkaaga ama dhakhtar cunto si aad u oggaato baahiyahaaga gaarka ah ee nafaqada.

Noocyada Cuntada	Cuntada la Oggol yahay	Cuntooyinka ay tahay in la iska Ilaaliyo
Caano iyo Cuntooyinka leh Caanaha	Sida shaqsigu ugu dulqaadanaayo: caanaha la fariisay; caanaha dufanka yar, caanaha khafiifka ah, caanaha dufanka le; maragyada kiriimka leh, macmacaanka koloriiska yar; koloriinka saafiga ah ama yar, yoqadka lagu daray macaanka macmalka ah; iyo jiis.	Bowdharka Cocoa, ays kiriim, caano la dhalaaliyay ama shukulaato ah, labo-niyad macaan ama yoqad macaan, khudaar leh, la qalajiyay, cabitaanka adag oo caano lagu shiiday
Khudaarta	Dhammaan	Midna
Khudrada	Khudrad fireesh ah, khudaar qasacadeysan oo leh juus dabiici ah, juuska khudaarta oo aan la macaaneyn	Khudaar qalalan ama nacnac laga dhigay, khudaar qasacadeysan ama la qalajiyay oo leh siraabka macaan, juus la macaaneeyay, maraga tufaaxa oo qasacad lagu shubay
Rooti iyo badar	Buskut, baasto, rooti saafi ah iyo duubab, bur macaan oo la dubay, bariis, seeriyaal aan la macaaneyn	Seeriyoolka leh sonkorta (oo ay kujiraan miraha granola), burka la dubay, keeg, bur duub ah oo la macaaneeyay, bur la dubay
Hilib iyo badelka hilibka	Ukumo, cuntada bada, hilibka lo'da, digaag, hilibka qaansiirta, laws la shiiday	Burka dhuufan ee hot dog-ga, bologna, salami, hilibka qaansiirka oo la yaryareeyay, hilibyada kale ee la warshadeeyay oo lagu daray sonkor iyo bur cad
Dufan iyo saliid	Dufan la fariisay, saliida magariin, saliido, macaanka lagu daro saladka	Midna
Macmacaan iyo waxyaabo macaan	Sonkorta macmalka ah, jeelo koloriin yar leh, gelatiin koloriin yar leh, jalaato koloriin yar leh	jalaato, keegag, digir, buskut, jeelis, jaamka macaanka ah, gelatiin, macmacaan sonkorta ku badan tahay, macmacaanka la qalajiyay ee sherbet
Cabitaannada	Cabitaan aan lahayn sonkor, biyo	cabitaanada caadi ah ee jilicsan, cabitaanada la isku daro oo leh sonkorta, caano leh jakuleet, cabitaanka liinta, Kool Aid, Gatorade, shaax baraf iyo sonkor leh, Snapple ama cabitaanada lamid ah, isla ilaali inaad cabto dhammaan cabitaanada marka aad cuneyso cunto.

Tixraacyada

Rahu, K., Sandar, L., Zubair, M., Abbas, A. E., Parkman, H., & Schey, R. (2017, Nofeembar 8). Boosto FunduplicationDumpingSyndrome:AFrequent "Rare" Complicatio. ACGCASEREPORTSJOURNAL, 5, 1-4.