

HAGE LOOGU TALAGALAY DADKA QABA CUDURKA COELIAC

WAA MAXAY CUDURKA COELIAC?

Cudurka Coeliac waa cudur uu keeno difaaca jirka. Dadka qaba Cudurka Coeliac, xuubkooda mindhicirka yar waxaa waxyeelo u geysan kara xitaa wax yar oo gluten ah.

Cunista cunto fareesh ah oo isku dheeli tiran oo guriga lagu kariyey si aad u joogteyso cunista cunto aan wax gluten ah lahayn waxay u oggolaanaysaa dheefshiidka inuu ku soo noqdo sidiisii caadiga ahayd. Tani waxay ka hortagi kartaa waxyaabaha ay ka mid yihiin nafaqo-darrida iyo macluusha.

TUSAALOYINKA CUNTADA FIICAN

- Qudaarta macaan oo cusub
- Khudaar
- Kalluun iyo hilib
- Digirow
- Loos-ka iyo saliido
- Xoolaha waxa ka helo sida caanaha, ukunta, farmaajada iyo ciirta
- Miro aan lahayn gulutiin



Cuntooyinkan ayaa inta badan laga cunaa guryaha Soomaalida. Cuntooyinka waxaa laga sameeyay daqiiq gluten leh, taasoo dadka qaba Cudurka Coeliac ay u baahan yihiin inay iska ilaaliyaan.



Ka fogow cuntooyinka lagu shiilay isla saliida hore loogu soo shiilay cuntooyinka gluten ka leh



Dooro waxyaabo kale oo aad wax ku karsan karto ama fiiri inay ku qoran tahay 'gluten-free' sharaxaada raashinka

DOORO RAASHINKA AAN GLUTEN KA LAHAYN



Cuntooyin dheeraad ah waxaad ka heli kartaa www.coeliac.org.au

DUKAAMAYSIGA



Image: <https://heas.health.vic.gov.au/>

Aqri sharaxaadaha ku qoran cuntooyinka

- Waydii dhakhtarkaaga inuu kaa caawiyo inaad fahanto waxyaabaaha laga sameeyay cuntada
- ‘Wheat free (wax khamadi ah laguma darin)’ iyo ‘gluten free (wax gluten ah laguma darin)’ labadaas isku mid maaha.
- ‘Wheat free (wax khamadi ah laguma darin)’ kuwa ay ku qoran tahay waxaa laga yaaba inay gluten leeyihiin sida qamiirka

KA DIGTOONOOW GLUTEN-KA LA ISUGU KALA GUDBIYO

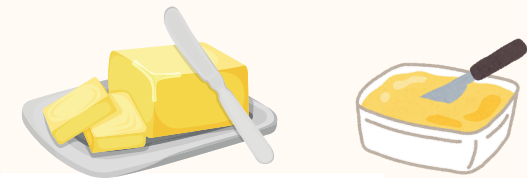
Gluten-ka la isugu kalal gudbiyo waa marka raashin aan wax gluten ah lahayn lagu daro waxyaabo ama raashin gluten leh taas oo aan u fiicneen dadka qaba cudurka Coeliac.

QAABABKA LOO YAREYN KARO IN GLUTEN-KA ISU KALA GUDUBTO

Dhaq gacmahaaga markaad taabato raashin gluten leh



Isticmaal subag gooni ah markasta. Margarine waa subag jilicsan sidoo kale ma laha gluten.



U isticmaal weel gaar ah cuntooyinka aan wax gluten ah lahayn



U Isticmaal qalab kala duwan (tusaale toaster, dheri, looxyada wax lagu gooyo) cuntooyinka aan wax gluten ah lahayn



Dhaq dhammaan weelasha wax lagu kariyo iyo meelaha beenjiyada (benchtops) ka hor iyo ka dib markaad isticmaasho tusaale. Looxyada wax lagu jarjarto, digsiyada, weelasha wax lagu keeydiyo, qalabka wax lagu gooyo, baaquliyada iyo saxamada.



MARKAAD DIBADA WAX KASOO CUNAYSO

- Ka hor wac makhaayadaha si aad u waydiiso fursadaha ku habboon ee aan lahayn gluten-free.
- Ka dooro liiska cuntooyinka ku calaamadsan gluten-la'aanta
- La tali shaqaalaha sugitaanka inaad qabto Cudurka Celiac oo u baahan cunto oo aan lahayn gluten.

Dukumintigan waxaa samaysay Refugee Health Network Qld, wuxuuna ku salaysan yahay macluumaad ka yimid Queensland Government.

www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0026/149930/gastro-coeliac.pdf and Mater at Home

