

- Haddii aad halka hilibka kalluun ka cunto, waxa aad ka helaysoo in badan oo duxda caafimaadka leh ah , xaydha iyo duxda aan caafimaadka u fiicnayna way kaa yaraanaysaa. Dhamaan noocyada kalluunka iyo xayawaanka qolofa leh ee baddu , caafimaadka way u fiican yihiin, xataa kalluunka barafaysan iyo ka daasadaha.

Khudaarta iyo cagaarka

- Cun ugu yaraan 600g oo khudaar iyo cagaar ah maalintii. Khudaarta barafaysan iyo waxyaabaha cagaarka laga sameeyo waa lagu tirinayaa.
- Ka dhig khudaarta iyo cagaarka 2/5 ama in wax yar ka yar markasta oo aad wax cunayso, oo cun khudaar iyo cagaar wakhtiyada u dhexeeya xillicunteedyada. Xasuuso khudaarta adag, sida kaabashka iyo noocyada baqalka.
- Khudaarta iyo cagaarku waxa ay ka kooban yihiin fiitamiino iyo maadooyin jidhka u fiican (antioxidanter), waxana ku jira faybarka raashinka, kaas oo yareeya dhibaatooyinka kolostaroolka xumi ugaysto xididada dhiigga.

Firilayda iyo raashinka faybarka leh

- Cun maalin kasta roodhida laga sameeyay firilayda ama waxyaabaha kale ee laga sameeyey firilayda .
- Dooro roodhida madow iyo cuntooyinka lagu quraacdo ee ay ku jiraan ugu yaraan 8 g oo faybarka raashinka ah, iyo roodhida laga sameeyo qamadida ee ay ku jiraan ugu yaraan 5 g oo faybarka raashinka ah 100kii g.
- Waxyaabaha laga sameeyo firilayda iyo roodhida adagi (groft brød) waxa ay ku hodan yihiin faybarka raashinka, oo hoos u dhiga xaddiga tirada kolostaroolka. Gaar ahaan faybarka raashinka ee heeda iyo sareenka ayaa si wayn u hagaajiya tirada kolostaroolka. Tusaale ahaan cun boorash ama mooshaali iyo khudaar quraacdi, qadadana roodhida madow ee heeda laga sameeyay.

Adeegso tilmaamaha wax iibsiga ee ururka wadnaha, marka aad soo adeeganayso. Haddii aad tusaale ahaan ka shakido, xaddiga duxda ah ee ugu badnaan ay tahay in uu ku jiro hilibka roodhida iyo xaddiga faybarka raashinka ee ay tahay, in roodhidaadu ka koobnaato.

Waxa aad tilmaamaha ka soo qaadan kartaa bogga www.hjerteforeningen.dk/publikationer/gratis-information ama ka dalbo tilfoonka. 3393 1788.

ADEEGSO XARUNTA LA TALINTA EE XAAFADAADA

Xarumaha latalinta ee ururka wadnaha waxa aad ka heli kartaa talobixin la xidhiidha cudurrada wadnaha iyo xididada dhiigga iyo caadooyinka caafimaadqabka leh iyo in lagaa qiyaaso kolostorolkaaga, dhiigga sonkorta iyo cadaadiska dhiigga. Waxa kaloo aad ka qaybgeli kartaa khudbado, koorasyo jimicsi iyo waxqabadyo kale, waxana aad ka iibsana kartaa buugaag kugu ilhaamin kara qaab nololeed caafimaad u leh wadnaha. Haddii aad ururka xubin ka tahay, waxa lagaaga iibinayaa qiimaha gaarka ah ee xubnaha. Soo wac xaruntaada latalinta oo ballan ka samayso.

Xarunta latalinta ee Aalborg
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tel. 9816 1816
aalborg@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee Århus
Jægergårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tlf. 8618 5510
aarhus@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee Esbjerg
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 7613 1640
esbjerg@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee Kolding
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 7552 7628
kolding@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee Odense
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tlf. 6591 9935
odense@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee København
Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 3311 0312
kbh@hjerteforeningen.dk

Xarunta latalinta ee Næstved
Apotekerstræde 4 A
4700 Næstved
Tlf. 5573 5009
naestved@hjerteforeningen.dk

KHADKA WADNAHA – latalin tilifooneed oo bilaash ah
Wuxu furan yahay maalmaha shaqada 9 ilaa 15, maalmaha arbacada, jimcaha iyo axaddana 18 ilaa 21 saac.
Tilifoonka. 8020 3366

WARGAYSKA HJERTELIV – Xaashiwareedda elektarooniga ah ee ururka wadnaha

Cilmi baadhisyadii iyo dawaymihii ugu dambeeyay, su'aalo iyo jawaabo iyo habka samaynta cuntada. Ayaa bishii laba jeer bilaash laguugu soo dirayaa.
Iska diiwaangeli bogga www.hjerteforeningen.dk ama soo wac 3393 1788.

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

LA SOCO KOLOSTAROOLKAAGA

KEND DIT KOLESTEROL – SOMALISK



Sidan ayaad hoos ugu ridi kartaa kolostaroolkaaga

HJERTEFORENINGEN 

Saddexdii deenish ahba in ka badan laba ayuu sarreeyaa kolostaroolka ku jira dhiiggoodu.

Kolostorolku waa walxo dux ah, oo qunyar qunyar ugu dhega xididada dhiigga. Muddo dabadeed ayay xididada yareeyaan oo horseedaan guntimo dhiig ah.

Guntimaha dhiigga ahi meelo badan ayay degi karaan, badina waxa ay fadhiistaan wadnaha iyo maskaxda. Halista aad ugu jirto, in aad yeelato guntimo dhiig ahi waxay ku xidhan tahay waxyaabo ay ka mid yihiin, xaddiga kolostaroolka ku jira dhiigaaga. Waxa kaloo door ka qaata cadaadiska dhiiga, sigaar cabista, raashinka aad cunto iyo dhaqdhaqaaqaaga.

In aad cunto caafimaad leh caadaysato, dhaqdhaqaaqaagana badiso ayaad hoos ugu ridi kartaa heerka kolostaroolkaaga, sidaas ayaad duxda ku dhegaysa xididada dhiigga ku joojin kartaa ama ku yarayn kartaa.

Cimri dheer ayaad ku gaadhi kartaa qaab nololeedka caafimaadka leh. Haddii kolostaroolkaagu batana waxa lagu siinayaa dawo.

Sigaarcabista ayaa kordhisa halista guntimaha dhiigga. In aad sigaarka joojisaa ahmiyad toos ah kuma laha tirada kolostaroolkaaga, laakiin sigaarcabistu waxa ay kordhisaa cudurada wareegga dhiigga. Sidaas awgeed sigaar cabistu way u daran tahay caafimaadka, marka kolostaroolku sarreeyo.



WAA MAXAY KOLOSTAROOLKU?

Kolostaroolku waa walxo dux ah, oo dhiigga raaca. Xaddi aad u badan oo kolostarool ah oo dhiigga ku jiraa, waxyaabo badan ayuu ku soo kordhinayaa shaqada jidhka.

Kolostaroolku waxa uu ka kooban yahay walxo badan, oo saamayntoodu kala duwann tahay.

- Kolostaroolka – LDL waa kolostaroolka ka xun (dhibaato badan), ee kordhiya halista in dhiiggu guntamo.
- Kolostaroolka – HDL waa ka wanaagsan (waxtarka leh), ee ka hor taga in dhiiggu guntamo.

Wadarta xaddiga kolostaroolka jidhka ku jira waxa lagu qiyaasaa tirada kolostaroolka, haddii tirada kolostaroolku badan tahayna waxa kordhaysa halista loogu jiro in dhiiggu guntamo.

DUXDU MA AHA DUX UUN

Kolostaroolka ugu badani waxa uu ku samaysmaa beerka. Marka duxda cuntadeenu sii badatoba, waxa sii kordha kolostaroolka inagu samaysma. Isku mid maaha noocyada duxda aynu cunno. Cuntada duxdeeda xaydhu ku badan tahay, kolostaroolka xun ayay dhiigga ku badisaa, halka ta aanay duxdeeda xaydhu ku badnayni hoos uga dhigto. Sidaas awgeed waa cun duxda caafimaadka leh, laakiin in yar oo kooban uun ka cun.

XEERKA LAGU XUSUUSTO DUXDA

Duxda caafimaadka leh, ee aan xaydha lahayni waa ta dareeraha ah, marka ay ku jirto tallajadda.

Duxda aan caafimaadka lahayn, ee xaydha badani waa ta adag, marka ay ku jirto tallajadda

QIYAAS KOLOSTAROOLKAAGA

Haddii aad rabto, in aad ogaato tirada kolostaroolkaaga, waxa qiyaasi kara dhakhtarka, farmasiga ama xarumaha latalinta ee ururka wadnaha.

Qiyaasidda kolostaroolku waa dhiig tijaabo ahaan loo qaado, oo la qiyaaso tirada kolostaroolka ku jira dhiiggaas. Haddii ay tiradu sarrayso, waxa lagu samaynayaa cabbir intaa ka ballaadhan, oo la qiyaaso kooxaha hoose ee kolostaroolada HDL iyo LDL.

Marka aynu dhalanno tirada kolostaroolku waa 2,5. intaas yar ayuu jidhku u baahan yahay. Wixii ka badani waa siyaado. Celceliska kolostaroolka deenishku waa 6.

Ururka wadnuhu waxa uu dadka caafimaadka qaba u soo jeediyaa

- In wadarta xaddiga tirada kolostaroolku noqoto 5 mmol/l
- Kolostaroolka – HDL inuu ka sarreeyo 1mmol/l
- Kolostaroolka – LDL inuu ka hooseeyo 3 mmol/l

Haddii aad qabto cudurada wadnaha iyo xididada dhiigga, ama cudurka macaanka, waa inay tiradu ka hoosaysaa 4,5.

KANTAROOLO KOLOSTAROLKAAGA

Dhaqdhaqaaq jidheed

Ugu yaraan 30 miridh maalintii samee dhaqdhaqaaq jidheed. Dhaqdhaqaaqa jidhku waxa uu hagaajiyaa habsamida kolostoroolka dhiigga, waxana uu dardar geliyaa inuu samaysmo kolostaroolka fiican, oo xididada dhiigga ka nadiifiyaa kolostaroolka xun.

Maalin kasta in la socdo ayaa door ka qaadata inay caadi ahaadaan tirada kolostaroolku, iyo in laga hortago hoosna loo dhigo, in aan tirada kolostaroolku kicin.

Haddii tirada kolostaroolkaagu badan tahay, waxa lama huraan ah, in aad jimicsi badan samayso, oo 20-30 kilomitir aad lugayso ama orodo wiiggi. Waxa kaloo dhaqdhaqaaqyada wanaagsan ka mid ah, in aad baaskiil kaxayso, dabaalato, qoobkaciyaarto, beerta ka shaqayso ama aad caruurta la ciyaarto, marka wadarta xaddiga kolostaroolku sarreeyo. Waa in aanad xoog isu xiijin, oo hawada qaadan kari waayin, markaad jimicsiga samaynayso.

Dux

- Dooro duxda dareeraha ah iyo ta fudud
- Dooro jiiska iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo, ee duxda hooseeya.
- Dooro hilibka solan iyo ka roodhida la saaro
- Iska jir in aad walxo dux badan roodhida marsato

Kalluun

- Cun 300 g oo kalluun iyo kalluunka roodhida la dul saaro ah (fiskepålæg) wiiggii.
- Ku cun tusaale ahaan ½ oo jeex roodhida madow ah kalluun quraacdi maalin kasta, ama cun wiiggii laba jeer cunto kulul oo kalluun ah.

