

DHUKKUBA SUKKAARAA ULFAA

ulfa koo, daa'ima koo fi ana





Yooyyaa!

Daa'ima fayyaa qabu qabaachuu fi isinillee fayyaa keessan eeguu ni barbaaddu. Yeroo tokko tokko namoonni dhukkuba sukkaaraa ulfaan walqabate akka qaban yeroo itti himamu miirri cimaan humna ol ta'ee itti dhaga'ama, isiniittis dhaga'amu danda'a. Odeeffannoo fi yaadonna barruu kana keessa jiran akka isin gargaaran abdi qabna. Nyaanni fi sochiin akka wal madaaluu taasisuun dhukkuba sukkaaraa ulfaan wal qabate to'aachuuf gargaara. Ogeessi kunuunsa fayyaa fi ogeessi nyaataa galmaa'e keessan maaltu akka gaarii isiniif ta'e akka bartan isin gargaaru.

Carraa Gaarii!

Nagaa Wajjin, Hojjattoota sagantaa WIC keessan

Waa'ee dhukkuba sukkaaraa ulfaan wal qabatee marsariitiiwwan kannen daawwachuudhaan caalaatti baruu dandeessu:



**Mallattoolee
Dhukkuba Sukkaaraa
Ulfaa, Yaaliiwwan
American Diabetes
Association
(diabetes.org)**



**Dhukkuba Sukkaaraa
Ulfaan wal qabatee
fi Ulfa Centers for
Disease Control
(Wiirtuu To'annoo
Dhukkubaa) (cdc.gov)**



**Dhukkuba Sukkaaraa Ulfaan
wal qabate - National Institute
of Diabetes and Digestive and
Kidney Diseases (Dhaabbata
Biyoolessaa Dhukkuba
Sukkaaraa Ulfaan Wal Qabatee
fi Dhukkuboota Bullaa'insa
Nyaataa fi Tiruu) (niddk.nih.gov)**



**Dhukkuba Sukkaaraa
Ulfaan wal qabate
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)**

Dhukkuba sukkaaraa ulfaan walqabate maali?

Dhukkubni sukkaaraa ulfaan wal qabate yeroo ulfaa kan mudatu yeroo gulukoosiin (sukkaari dhiigaa) garmalee baay'ee ta'e humnaaf oolu dhiisee dhiiga keessa turuudha. Insuliiniin hormoonii qaama keenyan uumamu yoo ta'u, sukkaara dhiigaa humnaaf akka fayyadamnuu fi hammi dhiigaa osoo hin jijjiiramiin akka tasgabbaa'an nu gargaara. Hormooniin ulfaa insuliinii gidduu seenuu ni danda'ama. Yeroo tokko tokko qaamni insuliinii gahaa oomishuu waan hin dandeenyef hammi sukkaara dhiigaa ol ka'a. Kuni dhukkuba sukkaaraa ulfaan walqabateedha.

Sukkaari dhiigaa fi guluukoosiin dhiigaa waan walfakkataadha?

Eeyyee. Galmee kana keessatti jecha sukkaara dhiigaa jedhu fayyadamna.

Kun ulfa koo irratti maal fida?

Yeroo hammi sukkaara dhiigaa keessan yeroo ulfaa olka'e, sukkaari dabalataa gara daa'ima keessaniitti deema.

- » Daa'imni keessan sukkaara irraa kaaloriwwan dabalataa argachuun akka coomaatti kuufata. Kunis daa'imni keessan yeroo dhalatu ulfaatina dabalataa akka qabaatu gochuu fi da'umsi akka caalatti akka ulfaatu gochuu danda'a.
- » Rajjiiin daa'ima keessanii olka'insa sukkaara dhiigaa isin irraa dhufu to'achuuf insuliinii dabalataa oomisha.
- » Daa'imni keessan erga dhalatee booda insuliinii dabalataa uumuu itti fufa. Kunis daa'imni keessan sukkaara dhiigaa gadi aanaa ta'e akka qabaatu taasisa.

Sukkaara dhiiga keessanii qorachuu fi to'achuun isinii fi daa'imni keessan fayyaa akka qabaattan isin gargaara!

Yeroo sukkaari dhiiga keessanii olka'ee turu, rakkoowwan armaan gadii isin qunnamuu danda'u:

- » Dhiibbaa dhiigaa Olaanaa (Dhiibbaa Dhiigaa)
- » Infeekshinii ujummoo fincaanii (infekshinii kalee fi afuuffee fincaanii)
- » Daa'imni keessan nagaadhaan da'uuf hamma caasaa-C (Yaala baqaqsuutin dahuu) isa barbaachisutti guddachuu danda'a.



“Nyaata ani nyaadhu ilaalu fi guyyaa koo keessatti sochii tokko tokko dabaludhaan, sukkaara dhiiga koo sadarkaa idilee irra akka turu gochuu danda’eera. Kanan yaade caalaa salphaa ture, fayyaa lamaan keenyayyuu eeguuf jijjiirama kana gochuu kootti gammadeera.”

Dhukkubni sukkaaraa ulfaan wal qabate daa’ima kootiif hiikaa maali qaba?

Yeroo ulfaa taatan sukkaara dhiigaa keessan hamma gorfame irra akka turu taasisuun, daa’ima keessan eeguufi akka gaariitti akka guddatu gargaara.

Yoo sukkaarri dhiiga keessan olka’ee ture, daa’imni keessan balaawwan armaan gadiitif carraa olaanaa qaba:

- » Gogaa fi ijaa gara halluu keellootti jijjiiramuu
- » Da’umsa rakkisaa ta’e kan rakkoowwan gateettii fidu qabaachuu.
- » Sababs hamma sukkaara dhiigaa gadi aanaa ta’eef da’umsa booda guyyoota dabalataaf hospitaala turuun barbaachisuu.
- » Rakkoowwan hargansuu (dhibee sirna hargansuu) qabaachuu.
- » Rakkoowwan harma hoosisuu mudachuu danda’u.
- » Yeroo dulluoma dhukkuba sukkaaraa gosa 2ffaa qabaachuu.
- » Dhalachuu irra kan jiru.

Amma dhukkuba sukkaaraa ulfaan wal qabate wajjiin ofii koo fi daa'ima kootif akkamittan of eeggannoo taasisuu danda'a?

- » Nyaatonni sukkaara dhiigaa keessan irratti akkamitti dhiibbaa akka geessisan baradhaa.
- » Hammi sukkaara dhiigaa keessanii osoo hin jijjiiramin akka turu gargaaruuf nyaata fi nyaata xiqqoo dabalataa yeroo isaa eeguun nyaadhaa.
- » Ogeessa nyaataa eeyyama qabuu fi/ykn ogeessa addaa kunuunsaa fi barnoota dhukkuba sukkaaraa mirkanaa'e qabu waliin waa'ee amaloota dhukkuba sukkaaraa ulfaan wal qabate keessanii ittin to'achuu dandeessan mari'achiisaa.
- » Sukkaara dhiigaa keessan akka ogeessi fayyaa keessanii isin gorsetti qoradhaa.
- » Waa'ee sochiiwwan hojjechuu dandeessan ilaalchisee ogeessa fayyaa keessan gaafadhaa. Sochiin sukkaara dhiigaa fayyadamuuf isin gargaara.
- » Insuliinii akka ogeessi fayyaa keessan isin gorsutti fayyadamaa.
- » Yeroo ulfaa gara beellamoota kunuunsa fayyaa fi WIC hunda deemaa.



“Yeroo ulfa koo si'oominnii fi nyaata soorataa madaalawaa nyaachuun baay'ee barbaachisaadha.”

Ogeessi fayyaa ykn kiliniin keessan sukkaara dhiigaa keessan qorachuu fi hamma isinii fi daa'ima keessaniif gaarii ta'e turuu qabu akka barattan isin gargaara.

Sochiin maaliif barbaachisa?

Sochiin sukkaarri dhiigaa keessan akka gadi bu'u taasisuuf gargaara.

Yaadonni warra ulfa ta'an biroof hojjetan tokko tokko kunooti:

"Deemsa miillaa gabaabaa nan deema, yeroon deebi'u illee miira gaariin natti dhaga'ama."

"Ergan nyaadhee booda diriirifannaa qaamaa salphaa tokko tokko nan godha, akkasumas yeroo tokko tokko immoo daqiiqaa muraasaaf bakkan jirutti sochii adeemsa nan godha."

"Muuziqaa tokko tokko banee nan shubbisa!"

"Ijoollee koo gara paarkii nan geessa. Furguggee ni jaallatu."

"Naannoo manaa yeroon qulqulleessu ykn erga nyaadhee booda hojii mana keessaa salphaa ta'e xiqqoo yeroon hojjedhu, sukkaara dhiigaa kootif akka na gargaare beekera. Uffata dachaasuun, mi'awwan dhiquun, lafa qulqulleessuun ykn wantoota kaasuun iddoo biroo olkaa'uun jijjiirama fideera."

Maal/Akkamittan nyaachuu qaba?

Sa'aatiwwan muraasa booda nyaataa ykn nyaata xixiqqoo dabalataa fayyaaf gaarii ta'an nyaadhaa.

Nyaataawwanii fi nyaata xixiqqoo dabalataatti pirootiinii dabalaa.

Yeroo ciisichaa nyaata salphaa pirootiinii fi kaarboohayidireetii of keessaa qabu nyaadhaa.

Fakkeenyoota:

- » Buddeena qamadii faffatoo hanqaaquu waliin
- » Itittuu salphaa hin mi'oofne

Nyaatawwan akka nyaata pirootiinii fi kuduraalee istaarchii hin qabne kan sukkaara dhiiga keessan garmalee hin olkaasne filadhaa. Nyaatonni pirootiinii qaban akka miirri quufaa isinitti dhaga'amu fi daa'imni keessan akka guddatu isin gargaaru.

Nyaatonni Pirootiinii kanneen armaan gadiiti:

- » Buuphaalee
- » Handaqqoo ykn Handaqqoo Faranjii
- » Foon diimaa
- » Baaduu
- » Qurxummii
- » Itittuu salphaa hin mi'oofne (kaarboohayidireetiis ni kenna)
- » Toofuu
- » Dhaadhaa Ocholoonii/loozii/Sanyii
- » Baaqelaa (kaarboohayidireetiis ni kenna)

Yaadachiistoota nageenya nyaataa:

- » Foon, hanqaaquu, hindaqqoo faraanjii (turkey), qurxummii fi hanqaaquuwwan hunda sirriitti hanga dhumaatti bilcheessaa.
- » Foon deeli, hoot doggii fi mura qorraa hanga danfutti ho'isaa.
- » Baaduuwaan lallaafaa (kan akka: feta, cuquliisa, birii, qu'eesoo bilaankoo, qu'eesoo fireeskoo) fa'a hin nyaatinaa.
- » Yoo qurxummii kan nyaattan ta'e, WIC ykn ogeessa fayyaa keessan odeeffannoo dabalataa gaafadhaa.

Waa'ee yeroo ulfaa qurxummii nagaan nyaachuu caalaatti baruuf doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children daawwadhaa.



Kuduraaleen istaarchii hin qabne maal fa'i?

Kuduraaleen istaarchii hin qabne sukkaara dhiigaa baay'ee ol hin kaasu. Akkasumas qabiyyee soorataan kan guutameedha! Isaanis vitaaminootaa fi albuudawwan qaamni keessan barbaaduun kan guutaman yoo ta'u, hidda kan qaban yoo ta'u, kunis akka miirri quufu isinitti dhaga'amu gargaara, akkasumas gogiinsa garaatin akka hin qabaanne isin gargaara. Nyaataawwanii fi nyaata xixiqqoo dabalataa keessan irratti kuduraalee dabaluu yaalaa. Mi'eessituu ykn dhadhaa xiqqoo, shorbaa ykn salaada keessatti bilcheessuun akka dhihaatan taasisaa.

Fakkeenyoota:

- » Salaaxaa- magariisa, raafuu
- » Abraangoo
- » Kileerii
- » Barbaree
- » faranii, kollardii, kale, bok choy,
- » Biruusili Ispruutii
- » Dabaaqula
- » Timaatima
- » Raafuu
- » faranjii
- » Zucchini
- » Birokolii
- » Kaarotii
- » Coommee
- » Okra

"Nyaata pirootiinii nyaatawwan fi nyaata xixiqqoo dabalataa koo keessatti dabaluuudhaan sukkaara dhiiga koo caalaatti kan hin jijjiiramne tasgabba'aa akka ta'u gochuu danda'eera. Garmalee akkan beela'u hin heyyamu, kanaaf sa'aatiwwan 2 ykn 3'tti waan tokko nan nyaadha."



Kaarboohayidireetiin hoo maali?

Kaarboohayidireetiiwwan qabiyyeewwan soorata barbaachisoo ta'an kan kennan yoo ta'u, humna nuuf kenna. Isinii fi daa'imni keessan yeroo ulfa taatan kaarboohayidireetiiwwan irraa anniisaan isin barbaachisa. Haa ta'u malee, nyaanni kaarboohayidireetii garmalee baay'ee ta'e qabu sukkaara dhiigaa keessan garmalee akka ol ka'u gochuu danda'a. Nyaatawwan kaarboohayidireetii baay'ee qaban kanneen yeroo nyaattan hamma isaa xiqqeessaa:

- Fuduraa
- Aannan
- Kuduraalee istaarchii qaban
 - o Boqolloo
 - o atarawwan
 - o Dinnichoota
 - o kuduraalee walitti makaman
 - o Baqeelaawwan (kan akka: pinto, gurraacha, garbanzo)
- Midhaan*
 - o Dabboo
 - o Paastaa
 - o Ruuzii
 - o Tortilaas

Nyaatawwan akkamii irraa of eeggachuu qaba?

Nyaatonni sukkaarri itti dabalame dafanii sukkaara dhiigaa keessan ol kaasuu danda'a. Yeroo ulfa taatan nyaatawwan mi'aawaa fi sukkaara qaban irraa fagaachuuf yaalaa. Yoo kan nyaattan ta'e, hamma isaanii kan armaan gadiitti daangessaa:

- » Hamma xixiqqoo filachuu
- » Nyaata ykn nyaata xixiqqoo dabalataa waliin nyaachuu

Nyaatawwan mi'aawoo kanneen dangeessa yookiin dhiisaa:

- » soodaa idilee
- » damma
- » keekiiwwan
- » kuukiisiiwwan
- » karameellaa
- » cuunfaa fuduraa fi dhugaatiiwwan fuduraa
- » dhugaatiiwwan sukkaara qaban kan akka Kool-Aid fi dhugaatii cuunfaa loomii
- » dhugaatiiwwan bunaa mi'aawaa ta'an
- » marmaraattawwan
- » piisi

* Hamma danda'ametti gosoota midhaanii qabiyyee guutuu qabu filadhaa. Midhaan qabiyyee guutuu qaban qabiyyee soorataa fi nyaata faayibarii of keessaatti qaba.

Yaadawwan Nyaata Xixiqqoo Dabalataa:

- » Hanqaaquuwwan Bilcheefaman
- » Itittuu - sukkaara xiqqaa ykn kan sukaara hin qabne yaalaa
- » Kileeri dhaadhaa ocholoonii wajjiin
- » Hamaas ykn Dhadhaa ocholoonii kuduraalee wajjiin
- » Loozii
- » Baaduu

Malli Nyaata Dhukkuba Sukkaaraa maali?

Namoonni tokko tokko nyaatawwan karoofachuu fi filannoowwan nyaataa madaaluuf Mala salphaa nyaata Dhukkuba sukkaaraa fayyadamuu jaallatu. Mala nyaataa hordofuuf, walakkaa nyaataa keessan kuduraalee istaarchii hin qabneen, harka afur keessaa tokko pirootiiniin, afurtama tokko immoo nyaatawwan kaarboohayidireetii kan akka midhaan qabiyyee guutuu qaban, kuduraalee istaarchii qaban ykn fuduraadhan guutaa.

Waa'ee Mala Nyaata Dhukkuba Sukkaaraa caalaatti baradhaa



Da'umsa booda maaltu ta'a?

Namoota baay'eedhaaf, hammi sukkaara dhiigaa erga daa'imni dhalatee booda gara hamma dhukkuba sukkaaraa hin taaneetti deebi'a. Haa ta'u malee namoonni dhukkuboota sukkaaraa ulfaan wal qabatu qaban bara jireenya isaanii keessatti dhukkuba sukkaaraa gosa 2 ffaadhan qabamuuf carraan isaanii guddaadha. Yoo dhukkuba sukkaaraa ulfaan walqabateen qabamtan qorannoo dhukkuba sukkaaraa gochuun barbaachisaadha:

- » Da'umsa booda torban jaha booda qorannoo dhukkuba sukkaaraa taasisaa.
- » Waggaa waggaa qorannoo dhukkuba sukkaaraa irra deebiin taasisaa.

Qorannoon isiniif kan hin kennamne yoo ta'e ogeessa kunuunsa fayyaa ykn kilinika keessan qorannoodhaf gaafadhaa.

Daa'ima koo harma hoosisuun danda'aa?

Eeyyee!

Aannan harmaa madda qabiyyee soorataa daa'immaniif hunda caalaa gaarii ta'eedha. Daa'imni keessan akkuma guddachaa deemmuun aannan keessan fedhii qabiyyee soorataa daa'ima keessanii guutuuf jijjiirama. Daa'imman harma hoosisaman carraan dhukkubawwan gurraa fi dhukkuba garaachaa qabaachuu isaanii xiqqaadha. Daa'imman harma hoosisaman dhukkuba sukkaaraa dabalatee carraan dhukkuboota tokko tokkoon qabamuu isaanii xiqqaadha.

Faayidaalee isin argataniis ni jiru! Kaansariwwan tokko tokko, dhukkubni sukkaaraa gosa 2ffaa fi dhiibbaan dhiigaa olaanaa ta'e namoota harma hoosisan irratti baay'ee hin mul'atu.

Dhukkuba sukkaaraa gosa 2ffaa ittisuuf ykn tursiisuuf akkamittan gargaaruu danda'a?

- » Nyaatawwan qabiyyee soorataa qaban nyaadhaa. Kannen filadhaa: midhaan guutuu, kuduraalee, fuduraalee, foon diimaa, aannan cooma xiqqaa qabu, loozii, sanyiiwwanii fi baaqelaawwan.
- » Bishaan dhugaatii qulqulluu fayyadamaa
- » Torban keessatti guyyoota baay'ee sochii qaamaa gochuu.
- » Waggaa waggaan qorannoo dhukkuba sukkaaraa taasisaa.



Daa'imni koo akkuma guddachaa deemuun akkamittan fayyaa isaa eeguu danda'a?

- » Daa'ima keessan hamma lamaan keessan barbaaddanitti harma hoosisaa.
- » Yeroo daa'imichi naannoo ji'a 6 guutu nyaatawwan jajjaboo barsiisaa.
- » Sochii godhaa, daa'ima keessanis akkaataa sochii itti godhu itti agarsiisaa.
- » Yeroo nyaataa yeroo maatii godhaa.
- » Gara beellama daawwannaa kunuunsa fayyaa hunda deemuudhaan, dhukkubaa sukkaaraa ulfaan wal qabate akka qabdan itti himuudhaan akka isaan beekan taasisaa.
- » WIC waliin turaa.

Dhukkuba sukkaaraa ulfaan wal qabate koo to'achuuf maal gochuun danda'a:

- » Guyyaa guyyaan sochii godhaa.
- » Hir'iba gaarii argachuudhan guyyaa guyyaan boqadhaa.
- » Bishaan ykn dhugaatii hin mi'oofne kan biroo kan akka shaayii baala mukaa dhugaa.
- » Sa'aatiwwan muraasa booda nyaadhaa.
- » Midhaan guutuu, kuduraalee istaarchii hin qabne, fuduraalee, foon diimaa, aannani cooma xiqqaa qabu, loozii, sanyiiwwanii fi baaqelaawwan nyaadhaa.
- » Nyaataawwanii fi nyaata xixiqqoo dabalataatti pirootiinii dabalaa.
- » Hamma sukaara dhiigaa Keessan mirkaneessaa.
- » Gara Beellamawwan dahumsa duraa keessanii deemaa.
- » Yoo gaaffilee qabaattan, ogeessa fayyaa keessan yookiin WIC wajjiin haasa'aa.



Gosni qabiyyeen kun inni jalqabaa kana kan qopheesse ejensii State of Texas (Mootummaa Teksaas) kan ta'e Department of State Health Services (DSHS, Qajeelcha Tajaajiloota Fayyaa Mootummaa) dha. DSHS qabiyyee kana "akkuma jirutti" wabii gosa kamiinuu malee kenneera. Qabiyyeen kun gosa jalqabaa irraa kan jijjiirame yoo ta'u, hojii biraa irraa argame bakka bu'a. Washington WIC maxxansa kana jijjiireera.

Dhaabbanni kun carraa walqixaa kenna.
Washingitan WIC loogii hin godhu.



DOH 961-1058 December 2023 Oromo

Galmee kana bifai biraatin gaafachuu yoo barbaaddan, gara 1-800-841-1410 tti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.