زانیاری بۆ تۆی سەرپەرشتیار

لە حاڵەتێکدا پێویست کات منداڵەکەت خواردنی تایبەت و ژەمەخواردنی گونجێنراوی بدرێتێ

کارگێری خوێندنگا بنەڕەتیەکان بەدواداچوون بۆ خواردن و مادەی ووزەبەخش دەکات لە ڕێگای "ڕێنماییە نیشتیمانیەکان بۆ خواردنی تایبەتی و ژەمەخواردنی گونجێنراو لە دایەنگە و خوێندنگا" هەروەها لە ڕێگای " ڕێکارە نیشتیمانیەکان بۆ ژەمەخواردن لە خوێندنگا"ی دەزگای مەوادی خواردن (Livsmedelsverket).

زانیاری دەربارەی داخوازینامە

کاتێک منداڵەکەت پێویستیی بە خواردنی تایبەت یان ژەمەخواردنی گونجێنراو دەبێت، گرنگە تۆی سەرپەرشتیار بە دروستی داخوازینامەکە پڕبکەیتەوە. ئەگەر سەرپەرشتیاران جیا بوون، دەشێت هەردوو سەرپەرشتیارەکە واژۆی داخوازینامەکە بکەن. پێویستە تۆی سەرپەرشتیار داخوازینامەکە پێکەوە لەگەڵ بەڵگەنامەی پزشکیدا هاوپێچ کەیت ئەگەر لەبەردەستدا بوو وە دەبێت هەموو ساڵێکی نوێیی خوێندن بیدەیت بە مامۆستای بەرپرسی پۆلەکە، دووا کات بۆ ئەمە دوو هەفتە پاش دەستپێکردنی وەرزی پایزەی خوێندنە. ئەگەر گۆڕانکاری لە خواردنی منداڵەکەتدا ڕویدا، دەشێت داخوازینامەیەکی نوێیان بدەیتێ.

ئەگەر منداڵەکەت خوازیاری خواردنی ڕووەکیی یان خواردن بێ گۆشتی بەراز بێت، ئەوا خوێندنگا خۆی لە نێو خواردنەکانی ڕۆژانەدا هەردەم خواردنی ڕووەکی هەیە، جا پێویست **ناکات** تۆ داخوازینامەی بۆ پڕکەیتەوە. خۆ ئەگەر منداڵەکەت خوازیاری خواردنی ڕووەکیی یان خواردن بێ گۆشتی بەراز بوو هاوکاتیش پێویستی بە خواردنی تایبەت یان ژەمەخواردنی گونجێنراو بوو دەشێت تۆ لە داخوازینامەکەتدا ئەوە پڕکەیتەوە بۆ ئەوەی خوێندنگا بە پێی خواستی منداڵەکە خواردنی بۆ ئامادەکات.

کەی تۆی سەرپەرشتیار دەتوانیت داخوازی ژەمەخواردنی گونجێنراو بۆ منداڵەکەت بکەیت ؟

- حاڵەتی ئەلێرژی (Allergi): لەو حاڵەتەدا بەرهەڵستی لەش لە هەمبەر مادەیەکی خواردندا کاردانەوەی دەبێت. ڕەنگە ئەلێرژی کاردانەوەی سووک یان بەهێزی لێبکەوێتەوە. ئەمانە نموونەن بۆ خۆراکی ئەلێرژی پەیداکەر: سۆیا، هێلکە، پرۆتینی شیری مانگا یان ماسی. ژمارەیەکی کەمی خەڵک بە هەوای پیس یان بە بەرکەوتن دوچاری ئەلێرژی دەبن.
- حاڵەتی ئەلێرژی بڕەر (Korsallergi) : کاتێک کەسەکە ئەلێرژی هەیە بۆ نموونە دژبە هەڵاڵەی دارچنار یان هەڵاڵەی گژوگیا ڕەنگە لەش کاردانەوەی بەرامبەر هەندێک مادەی تریش لەو بابەتانە هەبێت وەک بۆ نموونە ناوکەمیوە ، سێو، بوندوق و مادەی تریش. زوربەی کات کاردانەوەکان قورس نین و ڕەنگە هەندێک خورو لە ناو دەم و گەرووداا بێننە ئاراوە. زوربەی کات کەسەکە شتەکانی بە کوڵاوی پێدەکەوێت. بەڵام ڕەنگە لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک کەسی کاردانەوەی بەهێزیی تێدا دروست دەبێت کە باو نیە.
- حاڵەتی پێنەکەوتنی لاکتۆس (Laktosintolerans) : دروست دەبێت، کاتێک لەش توانای تێکشکاندنی لاکتۆسی نیە. هیچ کاردانەوەیەکی جیددی لێناکەوێتەوە بەڵام دەبێتە هۆی دروستبوونی هەستی ناخۆش، ژانەسک، سکچوون و باکردنی ناوسک. حاڵەتی پێنەکەوتنی لاکتۆس پێویستی بە بەڵگەنامەی پزیشکی نیە.
- حاڵەتی سێلیاکی/پێنەکەوتنی گلوتن (Celiaki/glutenintolerans): لەم نەخۆشیەدا زیان بە بەشێک لە ڕیخۆڵە دەگات کاتێک گلوتن دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەکەوە. پێویست دەکات خواردنی کەسەکە بە تەواوەتی گلوتنی تێدا نەبێت.
- حاڵەتی کاردانەوە هەستیاریەکانی تر: هەندێک کەس ڕەنگە کاردانەوەیەکی سووکی تێدا دەرکەوێت، وەک بۆ نموونە سووربوونەوەی دەوروبەری دەم کاتێک بۆ نموونە میوە، سەوزە یان بەری جۆراوجۆر دەخوات.
- تەنانەت هەندێک هۆکاری تریش هەیە زیاتر دەگمەنە و دەبێتە هۆی وەرگرتنی خواردەمەنی تایبەت. تۆ دەتوانیت ئەوەش لە داخوازینامەکەدا پڕکەیتەوە لە ژێر "شتی تر"دا و پاشان خوێندنگا لە حاڵەتی پێویستدا پەیوەندیت پێوە دەکات.

لە چ حاڵەتێکدا سەرپەرشتیار دەتوانیت داخوازی ژەمەخواردنی گونجێنراو بکات بۆ منداڵەکەی؟

- حاڵەتی هەڵبژاردنی خواردنی ڤیجیتاری(ڕووەکی): خواردنێک کە لە سەوزە دروست دەکرێت.
- حاڵەتی خواردنی هاڕراو: خواردنەکە ئاساییە بەڵام هاڕراوە و گونجێنراوە بۆ کەسێک کە توانای جوینی نیە یان بە زەحمەت شتی بۆ قووتدەدرێت.
- حاڵەتی خۆراکی بە ووزە دەوڵەمەند: خواردنی ئاسایی و زیاتر بە ووزە دەوڵەمەندە، زوربەی کات زیاتر چەوری تێدایە.

- حاڵەتی خۆراکی کەمووزە: بۆ نموونە لە حاڵەتی زیادەکێش، قەڵەویدا یان ئەو نەخۆشیانەی کاریگەری لە زیندەگۆڕان (میتابۆلیزم) دەکەن. پێش ئەوەی داخوازی خۆراکی کەمووزە بۆ منداڵەکەت بکەیت پێویست دەکات منداڵەکەت دەربارەی ئەوە لە لایەن چاودێری تەندروستی و لەشساغیەوە ئامۆژگاری بە خۆی درابێت.
- حاڵەتی خۆراکی گونجاو بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە: ڕەنگە هەندێک خواردن بۆ کەسانێک کە شەکرەیان هەیە سەخت بێت بۆ نموونە پانکاکە، شوربای برنج (ریسگرویت)، پیورێی پەتاتە (پۆتاتیس موس) و هەندێک سوپ. بەڵام گرنگە بۆ کەسەکە گونجێنرابێت.
- حاڵەتی گونجاندنی خۆراک و/ یان خۆراکی ژینگەیی لە حاڵەتێکدا خواردنەکان هەڵبژێردرابن بۆ ئەو منداڵانەی کە تەنها بۆیان هەیە چەند مەوادێکی کەمی خواردن بخۆن.
- حاڵەتی گونجاندنی خۆراک و/ یان خۆراکی ژینگەیی لە حاڵەتێکدا منداڵەکە حاڵەتی دەروونییە دەماریەکانی لەگەڵدا بێت کە دەبنە مایەی دابەزینی توانا (NPF) .

ئێمە بۆ گونجاندنی خواردەمەنی چیتان پێشکەش دەکەین؟

ئێمە خۆراکی ڤێگان (بە تەواوەتی ڕووەکی) پێشکەشی ئەو خوێندکارانە دەکەین کە خۆیان خوازیارین.

کۆمەڵە گونجاندنێکی تر

ئەگەر منداڵەکەت پێویستی بە خۆراکی گونجێنراو بۆ شەکرە ، خۆراکی کەمووزە، خۆراکی بە ووزە دەوڵەمەند، خۆراکی هاڕراو یان خواردەمەنی هەڵبژێردراو و/یان بۆ کەسانێک کە ناتواناییەکیان بە هۆی حاڵەتە دەروونییە دەماریەکانەوە (NPF) هەیە، ئەوا خوێندنگا تۆ و منداڵەکەت بانگهێشت دەکات بۆ کۆبوونەوەیەک لەگەڵ نوێنەرانی خوێندنگاکە.
ئەگەر منداڵەکەت پێویستی بە خۆراکی گونجێنراو بۆ شەکرە، خۆراکی کەمووزە، خۆراکی بە ووزە دەوڵەمەند یان خۆراکی هاڕراو بێت، ئەوا خوێندنگا لە سۆنگەی بەڵگەنامەی پزیشکیەوە ڕەفتار دەکات کە ئامۆژگاری تێدایە بۆ تاکەکەس.

ئەگەر منداڵەکەت پێویستی بەوەیە کە ژەمە خواردنی ژینگەیی بۆ بگونجێنرێت و کامانەن ئەو خواردەمەنیانەی کە دەبێت بۆی هەڵبژێردرێت یان ناتوانایی بە هۆی حاڵەتە دەروونییە دەماریەکانەوە (NPF) هەیە، ئەوا خوێندنگا پێویستیەکانی منداڵەکەت دابین دەکات و بۆی دەگونجێنێت، تەنانەت پشتگیریشی دەکات بۆ پێدانی ژەمەخواردنەکان.

کەی دەبێت تۆ بەڵگەنامەی پزیشکی ڕادەستکەیت؟

تۆی سەرپەرشتیار پێویستییت بە ڕادەستکردنی بەڵگەنامەی پزیشکی دەبێت لەگەڵ داخوازینامەیەکدا دەربارەی خواردنی تایبەتی و گونجێنراو کاتێک منداڵەکەت ئەم حاڵەتانەی لەگەڵدا بێت:

- ئەگەر مەترسی تووشبوون بە شۆکی ئەنەفیلاکتیکتی (Anafylaktisk chock) لێکرێت.
- کاتێک منداڵەکەت دەرمانێکی وای هەیە کە دەبێت کوتوپڕ بیدرێتێ وەک پاندانی ئەدرینالین (Adrenalinpenna) .
- کۆمەڵە ئەلێرژیەکی پێکەوە هەیە (سێ یان چوار جۆری ئەلێرژی).
- ئەلێرژی هەیە بە هەوای پیس.
- ئەلێرژی هەیە بە بەرکەوتنی لەگەڵ مادەیەکدا.
- ئەلێرژی تواناداب‌ەزین، بریتیە لە ئەلێرژیەک کە هەڕەشە لە ژیان ناکات بەڵام دەبێتە هۆکاری تێکچوونی چۆنیەتی ژیان، پەککەستنی و تووشبوون بە (بۆ نموونە ئەسما ڕەبو، ژانەسک، سکچوون، دڵتێکهەڵهاتن، لیرکردن، خوورو، ئەکزیما، ژانەسەر، سەختی لە هەناسەداندا).
- سێلیاکی/پێنەکەوتنی گلوتن: (Celiaki/glutenintolerans).
- پێویستی بە خۆراکی گونجاو بێت بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە.
- پێویستی بە خواردنی هاڕراو بێت لە حاڵەتی نەبونی توانای جوین یان زەحمەتی قووتدان.
- پێویستی بە خۆراکی بە ووزە دەوڵەمەند بێت.
- پێویستی بە خۆراکی کەمووزە بێت.

ئەگەر چەند شتێکی ناڕۆشن وەپێشهات ئەوا خوێندنگا دەتوانێت داوا بکات تۆ بەڵەنامەی پزیشکیمان بۆ بهێنیت.

بۆیە پێویست دەکات بەڵگەنامەی پزیشکیمان بدەیتێ
پێویست دەکات تۆ بەڵەنامەی پزیشکیمان بدەیتێ تاوەکو بۆمان دەرکەوێت کە خوێندکارەکە لێکۆڵینەوەی ئەلێرژی بۆ کراوە یان دەستنیشانکراوە و بە باشترین شێوە چارەسەر وەردەگرێت. دەتوانرێت یاداشتەکانی ناو فایلی تەندروستی لە لایەن دکتۆر یان پسپۆڕی خواردەمەنیەوە بهێنیت کە بە چەند هۆکارێکی پراکتیکیەوە وەک بەڵگەنامەی پزیشکی حسابی بۆ دەکرێت.

تۆ چۆن بەڵگەنامەی پزیشکیمان دەدەیتێ؟
تۆی سەرپەرشتیار بەڵگەنامە پزشکیەکە پێکەوە لەگەڵ داخوازینامەکەدا بۆ هەموو ساڵێکی نوێیی خوێندن دەدەیت بە دەستەوە. جا ڕەنگە کۆپیەک بێت لە بەڵگەنامە پزشکیەکەی پێشووی یان یەکێکی نوێی بۆ پەیداکەیت.

بەڵگەنامەی پزیشکی تا کەی دەخوات؟
بەڵەنامەی پزیشکی بۆ ئەو کاتە دەخوات کە لە بەڵگەنامەکەدا نوسراوە. ئەگەر نە نوسرابوو تاکەی دەخوات، پێویست دەکات تۆ هەر ساڵە ناساڵێک نوێی کەیتەوە.

ماوەی تاقیکردنەوە
ئەگەر منداڵەکە بەهۆی ئەلێرژی یان هەستیارێتیەوە تاقیکرێتەوە بۆ ئەوەی خواردەمەنیەکی بۆ لابەرێت یان مادەیەکی خواردن تاقیکرێتەوە کە لەوەوپێش تووشی ئەلێرژی کردووە، گرنگە لە پێشدا تۆ پەیوەندی بە چاودێری تەندروستیەوە بکەیت بەر لەوەی داوای ماوەی تاقیکردنەوەکە بکەیت.

ئەگەر منداڵەکە تاقیکرێتەوە بۆ ئەوەی خواردەمەنیەکی بۆ لابەری
تۆی سەرپەرشتیار داخوازینامەیەک دادەنێیت و دیاری دەکەیت کە ماوەی تاقیکردنەوەکە چەند دەخایەنێت. کاتێک ماوەی تاقیکردنەوەکە تەواو بوو، دەشێت تۆ داخوازینامەیەکی نوێ بە زانیاریە نوێکانەوە پێکەوە لەگەڵ بەڵگەنامەیەکی پزشکیدا دانێیت ئەگەر هەتبوو. ئەگەر تۆی سەرپەرشتیار داخوازینامەی نوێ دانەنێیت کاتێک ماوەی تاقیکردنەوەکە دەبڕێتەوە، ئەوا خواردنی تایبەتیی منداڵەکە کۆتایی پێدەهێنرێت.

ئەگەر منداڵەکە خواردەمەنیەکی بۆ تاقیکرێتەوە کە لەوەوپێش ئەلێژی لە دژ هەبووە
ئێمە خوازیارین منداڵەکە خواردەمەنیە نوێکە لە ماڵەوە تاقیکاتەوە. ئەگەر لە ماڵەوە باش بەڕێوەچوو ئەوا دەتوانرێت تەنانەت لە خوێندنگاش ماوەیەکی تاقیکردنەوەی بۆ دانرێت. دەشێت تۆی سەرپەرشتیار داخوازینامەیەکی نوێ دانێیت کە تیایدا دیاری دەکەیت ماوەی تاقیکردنەوەکە چەند درێژبێت. کاتێک ماوەی تاقیکردنەوەکە تەواو دەبێت، دەشێت تۆ داخوازینامەیەکی نوێکراوە بدەیت بە خوێندنگا.

غایببوون لە حاڵەتی خواردنی تایبەتی و ژەمەخواردنی گونجێنراو
پێویستە تۆی سەرپەرشتیار هەمیشە ڕایگەیەنیت کاتێک منداڵەکەت غایبب دەبێت بۆ ئەوەی بگات بە دەم ئەوانەی کە بەرپرسیارن لە کاروباری ژەمەخواردنەکانی خوێندنگا. بۆ ئەوەی کات، مەوادی خواردەمەنی و پارە بە فیڕۆ نەچێت بۆ لینان و ئامادەکردنی ئەو خواردنە تایبەتی و ژەمەخواردنە گونجێنراوەی کە دەدرێت بە منداڵەکەت. دەشیت تۆ بە پێی ڕۆتینەکانی خوێندنگا لە نەچوونەوەی منداڵەکەت ئاگاداریانکەیت. گرنگیشە بە خوێندنگا ڕاگەیەنیت کاتێک منداڵەکەت دیسانەوە دەست دەکاتەوە بە خوێندنگا.

خواردنی تایبەتی و ژەمەخواردنی گونجێنراوی منداڵەکەت کۆتایی پێدەهێنرێت، ئەگەر لە میانەی ١٤ ڕۆژدا وەرینەگرێت، بە بێ ئەوەی غایببوونی منداڵەکەت بە خوێندنگا ڕاگەیەنرابێت. ئەگەر پاش ١٤ ڕۆژ غایببون هێشتا منداڵەکەت پێویستی بە خواردنی تایبەتی و ژەمەخواردنی گونجێنراو بێت، پێویستە تۆی سەرپەرشتیار داخوازینامەیەکی نوێ بدەیتەوە بە خوێندنگا.

پەیوەندی بە خوێندنگای منداڵەکەتەوە بکە
تکایە ئەگەر پرسیار یان بۆچوونێکت دەربارەی خواردنی تایبەتی و ژەمەخواردنی گونجێنراو هەبوو، پەیوەندی بە خوێندنگای منداڵەکەتەوە بکە.