

## **Şekir di Ducanîbûnê da**

### **Çima xwarina saxlem di heyama ducanîbûnê da girîng e?**

Hebûna pergaleke xwarinê ya saxlem û lihevhatî di heyama ducanîbûnê da alîkariyê dide bo tenduristiya te û ji bo mezinbûna saxlem a bebika te yarmtîder e. Şehedî her wiha nîşan didin, dibe ku tu bikarî bi dilniyayî pêşî li wergirtina xwaremeniyên dewlemend û têrtijî yên guncan, rê li ber hin nexweşî û nesaxiyan bigirî.

### **Gelo divê bo du kesan xwarinê bixwim?**

Na – ev çîrokeke berbelav e!

Ji bo dilniyabûna ji wergirtina xwaremeniyên têrtijî yên guncan ji bo xwe û bebika xwe, karê herî girîng ku dikarî bikî eva ye ku pergaleke xwarinê ya saxlem û lihevhatî bigirî ber xwe. Rastî eva ye ku di heyama du sê mehên destpêkê da hewcetiyê te bi ti xwarineke zêdetir tineye û di sêmehiya sêyem da tenê hewceyî derdora 200 kaloriyên zêdetir î. Eva bi qasî du parçeyên nanê toast an mastek û mûzekê ye.

Hebûna pergaleke xwarinê ya lihevhatî ya saxlem hevrê digel bijartinên kêr-şekir dikare metirsiyan ji bo te û bebika te kêr bike.

### **Ez çawa dikarim bi awayê herî baş mezinbûna bebika xwe biparêzin û xurt bikim?**

Rêya herî baş ji bo parastina tenduristiya bebikê eva ye ku hemî serdanên xwe yên beriya zarokanîne bi cih bin û pergaleke xwarinê ya saxlem û lihevhatî bişopîni. Ev bi vê wateyê ye ku her roj xwarinê cihêreng weke mêwe, sebze, çavkaniyên proteînê (dext û dan, fasûlî yan goştê bê-çewrî), xwarinên têr-nîşaste û şîremeniyên mesref bikî, lê xwaremeniyên kêmtir ên ku şekir û xwê û çewriya zêde hene, bi kar bin. Ji bo bidestxistina zanyariyên zêdetir, sardana [Pergala Xwarinê \(Diyet\) ya Saxlem di Ducanîbûnê da](#) (NHS) bike.

## **Giraniya Guncan**

Bûna di asta giraniya saxlem di heyama ducanîbûnê da û pêşgirtin li zêdebûna giraniya zêdebarî di heyama ducanîbûnê da girîng e, ev bi vê wateyê ye ku metirsiya tûşbûna bi hin nexweşiyên weke Diyabêta Ducanîbûnê, vemeyîna xwînê, zexta xwînê ya bilind û pre-eclampsî (pre-eclampsia) kêr dike. Her wiha muhtemeltir e ku bebika te bi başî mezin bibe, giraniyeke saxlemtir di dema bûyîne da hebe û kêşeyên zarokanîne kêmtir bin. Tevî vêya, giraniya leşê te her çî be, ya herî girîng eva ye ku pergaleke te ya xwarinê ya saxlem û lihevhatî hebe da ku tu û bebika xwe hemî madeyên xwariniyê yên têrtijî yên hewce ji bo mezinbûna saxlem wergirin.

Eger tu ducanî yî û nîgerana vêya yî ku giraniya te zêdetir ji asta rêpêdayî ye, hwl nede ku giraniya xwe kêr bikî. Kêmkirina giraniyê û pergala xwarinê di heyama ducanîbûnê da metirsiya dûhatan kêrnake û dibe ku bêxeter nebe. Rêya herî baş ji bo parastina tenduristiya te û bebika te eva ye ku hemî serdanên xwe yên beriya zarokanîne bi cih bin. Eva tê vê wateyê ku mama, bijîşk û pisporên din ên tenduristiyê dikarin pirsgirêkên ku mimkin e tûşî wan bibî çareser bikin û hin kiryanan ji bo pêşilêgirtin an rêvebirina wan pêk bin. Her wiha tu dikarî hewl bidî ku pergaleke xwarinê ya saxlem û lihevhatî bigirî ber xwe û her roj hinekî çalakiya bedenê pêk bin. Xwarina baş û çalakbûn (û nekişandina cîgareyê, venexwarina elkolê yan madeyên hişber li mêvaniyan) bêyî berçavgirtina giranî an mezinahiya bedena te dê ji bo tenduristiya te û bebika te sûdmend be.

Eger tu nîgerana pergala xwarinê yan giraniya xwe yî, divê digel mama yan bijîşkê xwe yê gelemperî biaxivî. Tu her wiha dikarî serdanên xwe yên beriya zarokanîne ji bo wergirtina şewirîne li ser xwarin û xwaremeniyên saxlem bi kar bînî.

### **Rola şekirê - Çiqasî zêde ye?**

Bikaranîna zêdebarî ya xwaremeniyên (çi saxlem û çi ne saxlem) dikare giraniyê zêde bike, ji ber ku ev yek dibe sebeb ku kaloriyeke zêdetir anegorî hewcetiya me were mesrefkirin. Hebûna pergaleke xwarinê anku diyeteke têtîjî ji xwaremeniyên şîrîn pirrî caran dibe sebeb mesrefkirina zêdebarî ya kaloriyê bi awayê giştî; pirranî bêyî wergirtina hemî madeyên têtîjî yên hewce ji bo tenduristmayîne. Loma girîng e ku li mesrefkirina şekirê miqate bî.

Di heyama ducanîbûnê da hewl bide ku pêbendî asta herî pirr a asayî ya rojane ya şekirê ji bo kesên mezin bimînî, ev qas zêdetirî 7.5 kevçiyên çayê şekir nine. Sardana rûpela Pîvandina Şekirê bike da ku pê bizanî 7.5 kevçiyên çayê di xwarin û vexwarinê da tê çi wateyekê.

Xwendina labelên xwaremeniyên dikare rêyeke pirr baş ji bo têgihîştina asta şekira heyî li xwarinên mesrefkirî da be.

### **Çend şewaz ji bo kêmkirina mesrefa şekirê:**

- Vexwarink û xwarinên şîrîn kêmtir mesref bike. Eger edeta te ya vexwarina zêde ya vexwarinkên gazdar ên weke Koka Kola yan Lîmonadê heye, av-mêweyên şîrîn ên tevlihevnekirî bi ava gazdar li rex nobetên xwarinê biceribîne.
- Ava mêwe bo perdexekê (150 ml) di rojê da sînordar bike.
- Eger di vexwarinên germ da şekir heye, hewl bide ku qasa wê kêmtir bikî heta demekê ku qet ew jî tinebin.
- Li dewsa biskiwît û pastayê (keyk), nanên mewêj, 'scon', nanê malt yan nanê mêweyan biceribîne. Tu her wiha dikarî hewl bidî darikên dexl û danê yên kêmtir-şekirê ên me çê bikî.
- Li dewsa zêdekirna şekirê, mêweyên hişk an hûrkirî li xwarinan zêde bike da ku şîrîn bibin.
- Li dewsa dexl û danên ku bi hingiv an şekirê hatine pêçandin, dexl û danên bi poste bibijêre.
- Li dewsa kîrîna mastê bitam ku pirranî gellekî şîrîn e, tama xwe – weke mêweyên hûrkirî yan hinekî hingiv – li mastê xwezayî zêde bike.
- Li cihê ku dikarî, xwarina xwe bixwe çê bike. Xwaremeniyên pêvajokirî weke sûpên hişk, sos, xwarinên birincî yên hişk, xwarinên amade, deserên amade û pasta û biskiwîtên pakêtkirî pirranî pêkhatî ji gellekî zêdetir şekir in ku tu bixwe di destûrnameyekê da çê dikî. Û gellek ji van xwarinan xwerû û erzan in. Belavoka me dikare ji bo xwarina kêmtir alîkariya malbata te bike.
- Gellek xwarin û vexwarinên amade bi labela 'diyet', 'kêmtir-şekir' an 'Bêşekir' pêkhatî ji şîrînkêrên weke cesulfame-potassium (acesulfame-K), aspartame, saccharin û sucralose'ê ne. Tevî ku NHS şîre dike ku şîrînkêr di ducanîbûnê da bêxeter in, baştir e xwarin û vexwarinên pêvajonekirî û kêmtir-pêvajokirî li dewsa xwarin û pêxwarinên amade bibijêrî, ji ber ku ihtimaleke zêdetir heye ku pêkhatî ji şîrînkêr û lêzêdekiriyên din bin.