



[sorani]

## نه خوښی شه کړه و خواردنه کانی دهريای ناوه پراست (Diabetes og middelhavskost)

ناوچه دهريای ناوه پراست خواردنی نهریتی وایان هه یه که مه ترسی توو شپوون به شپړپه نجه و نه خوښییه کانی دل و ده مار کم نه که نه وه.

**لوییا (فاسولیا)، نیسک، برینج، دانه ویلنه و پاستا (ماکه پړونی)**  
لوییا، نوکی فهره نگی و نیسک پیکهاته به کی گرینگی خواردنی دهريای ناوه پراست پیکهته هیتن. برینج و دانه ویلنه تر له هه ندیک ناوچه دا گرینگ و له هه ندیک ناوچه تر پاستا به شپکی گرینگ له خواردنی پړژانه پیک نه هیتنیت. له لایه کی تره وه نان له ژمه کانی خواردندا ده خوریت وه پیکهاته به کی سره کی نییه. له وی زور که متر له نه رویژ په تاته نه خون.

لوییا، نوکی فهره نگی و نیسک به تاییهت بو که سانی توو شپوون به شه کړه سوو دمه ندن له بهر نه وهی نه مانه نه بنه هوی نه وهی که ناستی پړژه ی شه کر له خویندا رابگرن و پیداویستی به نه نسولین که متر نه که ن. په تاته و نانی سپی / نانی نیوه سپی له لایه کی تره به ناسانی هه زم نه بن و نه بنه هوی نه وهی که پړژه ی شه کر له خویندا به خپرای به رز بیته وه. برینج، پاستا و نانی به تویکل (نانی پهش) له م په یوه نندیه دا له ناستی مامناوه ندی دان، به لام شایانی ئاماژه یه که پاستای به تویکل و فیبردار ئیستا که زورتر له بازاردا ده ست نه که ویت. پاستای به تویکل و برینجی سرووشتی پړژه ی شه کر له خویندا که متر به رز نه که نه وه (GI نرم) و زورتر نه بنه هوی تیربوون له بهر نه وهی نه وانه پړژه یه کی زور فیبریان تیدایه.

### ماسی و گوشت

گوشتی مه پرمالات، بز و گا به شیک له خواردنی نهریتی دهريای ناوه پراست نینه و له جیاتی نه وان له ژمه خواردنیکی په کچار زور باش گوشتی ماسی و مریشک نه خون. ماسی وه به تاییهت ماسیه کانی چه وریدار وه ک ماسی ساردین و ماسی سپلی دهريای ناوه پراست نه سیدی چه ورایی ئومینگا ۳ بان تیدایه که بو ته ندرروستی دل سوو دمه ندن. گوشتی مریشک و په له وه ره کانی تریش له گوشته کانی تر باشتره له بهر نه وهی پیکهاته ی نه سیدی چه وهی گوشتی په له وه ره کان باشتره.

خواردنه کانی دهريای ناوه پراست له ناوچه به که وه بو ناوچه به کی تر جیوازن، به لام تاییه ته ندی نه م خواردنا نه پړنی زهیتوون، گوشتی کم، پړژه یه کی زوی خواردنی رووه کی و که میک شه رابه.

### پړنی زهیتوون

زور که لک له پړنی زهیتوون وره نه گبریت - له هه ندیک له ناوچه کانی دهريای ناوه پراست پړنی زهیتوون ته نیا پړنیکه که وه ک نهریتی که له ماله کاند که لکی لیوه رنه گبریت. پړنی زهیتوون تاییه ته ندی جیوازی هه یه له بهر نه وهی نه م پړنه پیکهاتوه له پړژه یه کی زوری چه وری ناتیر. نه م چه وریه کولیتسرولی خوین داته به زینت و هه روه ها نه توانی له م پړنه بو سوو روه کردن و سوسی سه لاد که کلی لیوه ربه گبریت و به سه وهی کولودا بپړژنیت بو نه وهی تامیان خوشتر بیت. پړنی راپس (rapsolje) له هه مان چه وری ناتیر وه ک پړنی زهیتوون پیکهاتوه به لام تامی سوو کتره.

### سه وزیجات و میوه ی زور

خه لکانی که ناری دهريای ناوه پراست زوربه ی له سه وزیجات وه ک پیکهاته به کی سه ره کی له ژمه خواردنه کاند که لکی لیوه نه گرن. له سه وزیجاتی وهرز سوو پ (شوربا)، سه لاد و خواردنی جوراوجور دروست نه که ن. میوه کان و سه وزیجات نه نتي ئوکسیدانت و مادده ی دژه شپړپه نجه یان تیدایه. نه نتي ئوکسیده کان له به ستنی کولیتسرولی خوین و نیشته وه یان به دیواره کانی ناوه وهی ره که کان پیشگیری نه که ن. جکه له مهش له م سالانه ی دوایدا مادده ی دژه شپړپه نجه له زوریک سه وزیجاته کاند دوزراوه ته وه. سیر له م په یوه نندیه دا گرینگیه کی تاییه تی پیدراوه، به لام له وانه یه پړژه ی زوری سه وزیجاتی زور بو ته ندرروستی گرینگی هه بیت.

### چه رهس (گوژ، بادام، فسته ق و هتد)

چه رهس به شپکی نه گوژ له خواردنه کانی زوریک له ناوچه کانی که ناری دهريای ناوه پراست بووه. چه رهس بیچکه له مادده کانی تری سوو دمه ند نه وه نه سیده چه ورانه ی تیدایه که بو دل سوو دمه ندن. خواردنی پړژانه ی هه ندیک له م چه رهس نه و بادامانه له نیوان ژمه کانی خواردن وه هه م وه ک پیکهاته به ک له خواردنی رووه کی سوو دمه ند نه بیت.

## شیر، پهنیر و کهره

له رابردوودا بهرهمه کانی شیر به شیک له خواردنی دهریای ناوهراست نه بوون. منالان کاتیک که له شیری دایک کراونهوه به یه کجاری وازیان له خواردنهوهی شیر هیناوه. به ریژهی کهم که لک له کهره وهرئه گیریت به لام پهنیر له زوربهی خواردنه کانی که ناری دهریای ناوهراستدا ئه بیتریت. کهسانی تووشبوو به شه کره باشتره ئاگاداری لاکتوز و چه ورای پهنیر بن.

## شهراب

وادیاره که ئه لکهوول به ریژهیه کی کهم بو تندرروستی باشه، به تاییهت خواردنهوهی به شیوهی دهریای ناوهراست - واته به شیک له خواردن بیت و به ریژهیه کی کهم بیت. بهم شیوهیه ریژهی ئه لکهوول له له شدا له سه رخو بهرز ئه بیتهوه. بیجگه له ئه لکهوول، له وانه به کاریگریه تندرروستهیه کانی زیادی له ریگهی ئه نئی ئوکسیدانته کان و ماده کانی تری سوودمه ند له شهرابدا به دهست بکه ویت. ریژهیه کی زوری ئه لکهوول به تاییهت له دهرهوهی ژهمه خواردنه کان بو تندرروستی زیانی ههیه.

## چالاک جهسته بی

کاتی قسه کردن له سهر خواردنه کانی دهریای ناوهراستدا زوربهی کات ئهمه له بیر ئه چیتتهوه که زوریک له جووتیاران و ماسیگران که رۆژانه ئهم جوړه خواردنانه یان خواردووه، به دریزایی پوژ له روانگه ی جهسته یوه چالاک بوونه و ئهم چالاکانه ته نیا به خهویکی کوورتی نیوه پوژ راوه ستیتراره. چالاک جهسته بی و "سترئیس و دلراوکه ی کهم" مهرجیکی پیویست بو تندرروستییه کی باشن و ئه بن له گه ل خواردندا گری بدرین.

## رینمای!

ئپوه ئه توان بهم شیوهیه له چۆنیتهی خواردنی دهریای ناوهراست له کاتی خواردن دروستکردن که لک وهر بگرن. له پونی زه پیتوون و پونی راپس (rapsolje) بو لئنانی خواردن که لک وهر بگرن. زوربهی خواردنه کانی رووه کی بخون و ههروهها له دانه وئله، نوکی فه رهنگی، لوبیا، نيسک له خواردندا که لک وهر بگرن. سه لاد، خواردنی رووه کی و سووپ ئه توان به بی سنوور جوړاوجور بن. ئاگاداربه! ماسی له بیر مه که!

ئهم زانیارینامه یه له لایهن کۆمه له ی شه کره (Diabetesforbundet) دوایین جار له سالی ۲۰۱۳ نو ی کراوته وه.