



Tack för er hjälp.

Det är viktigt att jag äter och dricker är fritt från vete, råg, korn och havre så att jag inte blir sjuk.

Det innebär att jag inte tål att äta eller dricka något som innehåller pizza, ströbröd, säsröd, säsredning och panering. vete, råg, korn och havre. Till exempel mjöl, gryn, bröd, pasta,



Jag är glutenintolerant

Svenska

Somaliska - Soomaali

Waxaan ku caaroodaa ama qoonsadaa
barotiinka abuurka badarka qaarkood



Taas micneheedu waxa weeye in aan ku caaroodo ama qoonsado waxyaalaha ay ku jiraan sarreen (qamadi), abuur sarreenka la bah ah (råg), badar iyo abuur messengada la bah ah (havre). Waxaana ka mid ah bur, rooti, baasto, bitso (pizza), rooti la qallajiyey oo la burburiyey, waxyaalaha suugada lagu adkeeyo, rooti la burburiyey oo inta ukun lagu qaso lagu rogroggo hilibka ama kalluunka intaan la shiilin ka hor.

Haddaba, waxaa muhiim ah in aan cabbo ama cuno cuntooyin aysan ku jirin sarreen, abuur sarreenka la nah ah (råg), badar iyo abuur messengada la bah ah (havre) si aanan u jirran ama bukoon.

Waxaan idiinka mahadnaqayaa gargaarkiinna.