

IA FAATUMAUINA LE SOIFUA MĀLŌLŌINA A'O MAUA I'LE MA'I SUKA

*"O le taunapa e
vaava'aia tausia lo'u
ma'i suka o le a fesoa-
soani ai ia te a'u ina ia
tumau lo'u mālosi
mālōlōina."*

**O LE TUSI LENEI MO TAGATA E MAUA I LE MA'I
SUKA PE A OO INA TAGATA MĀTUTUA**



*"O le taunapa
e vaava'aia tau-
sia lo'u ma'i suka o le
a fesoasoani ai ia te
a'u ina ia tumau lo'u
mālosi mālōlōina."*

ISBN 978-0-478-19245-2 (print)
ISBN 978-0-478-19246-9 (online)

O le a le ma'i suka?

O le ma'i suka o le tulaga ua tele naunau ai le suka i totonu o lou toto.

O nisi tagata mātutua atonu ua amatamata ona tupu ai o le ma'i suka, atonu ua leai ni uiga o āuga faailoa.

O isi atonu e:

- lagona tele le fia inu
- fia alu soo o le fe'au vai
- lagona tele le lē lavā
- faanefu le va'ai
- afāina pīsia le fe'au vai, afāina pīsia le pa'u o le tino
- faatuai ona pē ma ui lelei ni ma'i.

O tagata ua māsalomia ua maua i le ma'i suka, ua tatau ona va'ai o a latou fōma'i poo le tausī ma'i.

Afai o le a lē togafitia le ma'i suka, e mafai ona sōsō atu i le faaleagaina ai o le fatu, fofoga o mata, vae, fatuga'o ma isi vaega o le tino.

O ai o le a i se tulaga faalētonu?

O tagata e:

- sili atu le mamafa o le tino
- itiiti le faia o faamālosi tino
- i ai ma'i suka o le aiga
- sili atu na i lo le 40 o tausaga o le soifua
- i tagata-a-nuu o Maori ma Atū Motu o le Pasefika.

E faapea fo'i ma tama'ita'i sa maua i le:

- ma'i suka a'o mamafa i le ma'itaga o tinā
- lāpopo'a o tamaiti pepe.

O LE PŪLEA TAUSIA O LE MA'I SUKA

E leai se togafiti aogā e faamāui ai le ma'i suka.

Ae e i ai mea e mafai ona e faia ina ia e soifua lelei mālōlōina.

O lau fōma'i poo le tausī ma'i o ma'i suka, o le a ia a'oa'oina atu ia te 'oe le faatonutonuina o lou toto suka i le fua mālōlōina talafeagai, ma le faatumauiina pea o lou soifua mālōlōina.

O le pūlea tausīa o lou ma'i suka, o lona uiga o le a:

- e tausami i mea taumafa lelei mo le soifua mālōlōina atoa ma le faia o faamālosi tino faalausosoo, poo le
- tausami o mea taumafa lelei mo le soifua mālōlōina, faia faalausosoo o faamālosi tino, ma le inu o fuāla'au, poo le
- tausami o mea taumafa lelei mo le soifua mālōlōina, faia faalausosoo o faamālosi tino, ma le faia o tui i le insulin (o le insulin e fesoasoani i le ave ese mai o le suka mai i le toto), poo le
- tausami o mea taumafa lelei mo le soifua mālōlōina, faia faalausosoo o faamālosi tino, faia o tui i le insulin ma le inu o fuāla'au.





O LE TAUMafa FAale-SOIFua MĀLŌLŌina

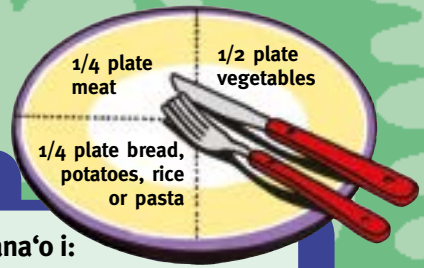
O le tausami o mea taumafa e sa’o ma agatonu lelei o le a fesoasoani e faatumauiina ai toto suka i tulaga faatonutonu e talafeagai.

E leai se tulaga e te tau saunia ai fua ni taumafataga faapitua – o mea taumafa e talafeagai ma ‘oe, ua talafeagai fo’i mo lou ‘auaiga.

E lelei ona e taumafa i taimi tutusa faalausosoo i aso ta’itasi. Taga’i mātaulia ia ‘aua ne i i ai ni mea lololo ma suka. O le tele o nei vaega o le a leaga mo ‘oe.

O lau tagata tofia (dietitian), fōma’i poo le tausami ma’i e mafai ona fesoasoani ia te ‘oe mo le faia o se taupulega fuafua mo au mea taumafa. O le a latou ta’u atu ia te ‘oe PE FIA le tele o mea taumafa e mafai ona e tausamiina, ma PE FAAFIA.

O le a fāutuaina atu fo’i tulaga e uiga i le ‘ava o’ona.



IA TALILELEIA NEI MEA TAUMAFĀ

la e tausami tele ina ia faamalieina lou mana'o i:

- fuāla'au 'aina e pei o broccoli, pi uumi lanu mea mata, kapisi, pi, leeks, spinach, lau talo, puha, lettuce, kapisi vai
- fuāla'au 'aina mata e pei o, tamato, celery, kukama, aniani saina, mushrooms
- fuāla'au 'aina e i ai a'a e pei o, kalote, latisi, beetroot, swede
- maukeni, zucchinis, peppers, asparagus, melo, kamo kamo.

la tausami nisi o mea taumafa nei i taumafataga ta'itasi, e pei o:

- pasta, falaoa, cereal e itiiti le suka, alaisa, noodles, polesi, chapati, crispbread, muffin, sikoni, umala, pateta, saga, fa'i mata e saka, 'ulu, talo, manioka, parsnip, ufi
- fuāla'au 'aina mata e pei o, fuāla'au mata, poo fuāla'au ua saka faavela, poo ua tuu 'apa ae leai se suka.

Tausami se vaega la'itiiti o taumafa e i ai le protein e faa-tasi pe faa-lua i le aso, e pei o:

- fasi-povi ua sesele ese mea lololo, moa ua fofō'e ese le pa'u, i'a, fuāmoa, pi ua faamatala, fatu (lentils), baked beans, salati fatu pi.

Tausami mea taumafa e itiiti le lololo ua saunia mai i le susu povi, e faa-tasi pe faa-lua i le aso, e pei o:

- susu povi e itiiti le lololo e pei o trim milk poo susu povi ua faaopoopo i ai le calcium, poo le susu e ta'ua o le soya milk
- yoghurt (e lē suamalie)
- sisi e ta'ua o le cottage cheese, ma isi sisi e itiiti le lololo.

IA FAAETEETE I LE SUKA MA MEA LOLOLO

- ia faaaogā tau lava o se vaega itiiti o le margarine, avoka, pata pinati, suāuu e kuka ai mea taumafa, fatu poo nuts (ua faapa’u faavela).

Ia taumamao ese mai i mea taumafa e tele ai le suka, e pei o:

- le faaaogā o mea ‘ai uma e i ai le suka, siamu, honey, lole, sukalati, muesli bars, fuāla’au faasuka, asikulimi, keke, pulini, masi-keke, mea-inu suamalie ma sua faasuka o fuāla’au.

Ia taumamao ese mai ma mea taumafa lololo, e pei o:

- mea taumafa falai i suāuu poo le ga’o, e pei o, fuā-moa falai, puaa fā’asu (bacon) falai, i’a ma pateta falai (fish and chips), o mea taumafa faatau e ave i le fale ua faavela i suāuu
- o isi mea taumafa lololo e pei o, pata, a’ano o manu ua i ai mea lololo, bacon ua i ai mea lololo, sosisi, saveloys, pastries, pe’epe’e, croissants, kaleve, mayonnaise, ga’o usi usi, ga’o, kremelta.

Taumafai e kuka i le ausa vevela, saka poo le kuka i le microwave o mea taumafa.

Afai e kuka faa-sitiū a’ano o manu, tuu i se taimi ina ia faamaalili, ona sali ese lea o le ga’o to’a a’o le i asuina atu e taumafa.



FAAMĀLOSI TINO FAALOUSOSOO

O faamālosi tino faalausosoo e fesoasoani i le faapa'ū itiiti o le toto suka.

E mafai ai fo'i ona e maua i le lagona lelei o le tino ma lelei lau moe.

Talanoa i ni taupulega mo au faamālosi tino ma lau fōma'i AE E LE I amataina ona faia o au faamālosi tino.

O le savali, o se 'auala lelei lea mo le faamālosi tino. E faapea fo'i ma le 'a'au, alu i le pasika vili vae poo le mo'emo'e.

Amata i le faia o faamālosi tino tau o ni na i minute i aso ta'itasi. Ona faasolosolo atu ai lava lea i le 30 minute o faamālosi tino ta'i faa-fa i le vaiaso.

Afai o faia ni ou tui (insulin), ave ni au glucose pe afai e te alu i faamālosi tino, ina ne i te'i ua pa'ū lou toto suka.

Afai o e inu fuāla'au, va'ai lau fōma'i poo le tausima'i ina ia e mautinoa pe e tatau ona ave ni au glucose pe afai e te faamālosi tino.

Taumafai e faaauau pea lou gāoioi i ni galuega e i ai le faiga o se to'agāla'au, ta'alo i bowls, sasa faamamā o le mutia, siva, kilikiti, savavali ma lou aiga, fāgota.

IA SU'ESU'EINA SOO OU VAE, PE TUSA E FAA-TASI I LE VAIASO

O le ma'i suka e mafai ona faasosoo atu ai i ni faafitauli o vae.

Ia su'esu'e ou vae, alofivae ma le va o tamatama'i vae. Va'ai lau fōma'i, tausi ma'i poo le podiatrist (tagata e togafitia vae), pe afai ua e iloa ni uiga e lē māsani a'i, e pei la o mea nei:

- mūmū, poo soo se isi suiga o le lanu (e pei o le lanu o le moli)
- māvaevae o le pa'u
- fulafula
- faapepē.



Tausiina o ou vae.

Ia ta'oti ma faapupuu atigi lima ma faalamolemole lelei. 'Aua e te fealua'i e leai ni seevae. Faaaogā seevae e lē tiga ai vae ma e lē fufusi. Ia uu ou vae i tami uma ma ia faaeteete mai ou vae mai le vaivevela.

Pe afai ua e iloa ni uiga e pei o mea patupatu ua tutupu i le aano o le vae, o māvetevete i tuāvae o le alofivae, o atigavae ua māfiafia, o vae ua afāina i le palagia, ua tatau loa ona faafesoota'i le foma'i faapitoa o vae (podiatrist).

Faafesoota'i le foma'i poo le tausi ma'i mo le su'esu'eina o ou vae i tami uma.

O LE MAMAFA O LE TINO E MĀLŌLŌINA

O tagata ua maua i le ma'i suka ua tatau ona tumau le mamafa o le tino i le tulaga mālōlōina, ina ia fesoasoani i le tāofiofiina o le ma'i suka.

O le a ta'u atu e lau fōma'i, tausi ma'i poo le tagata tofia i le fuafuaina o mea taumafa (dietitian) poo le ā le mamafa e lelei mo lou tino.

O faamālosi tino e faia faalausosoo ma le tausami i mea tau-mafa e aogā lelei mo le soifua mālōlōina o le a fesoasoani e faatumauina ai le mamafa e talafeagati mālōlōina.



O Fua o le suka i le toto

O le taofia lelei o le fua paleni o le suka i le toto, ua tāua mo le faatumauiina o le soifua mālōlōina.

O le a a'oa'o atu ia te 'oe e lau fōma'i poo le tausī ma'i le su'esu'eina o le fua o le suka i lou toto. O le fua mālōlōina o le suka i le toto e i le va o le 4 – 8 mmol/L.

“HYPO” – SUKA MAUALALO I LE TOTO (HYPOGLYCAEMIA)

O le suka i le toto e mafai i isi taimi ona pa'ū i le fua maualalo (e pei o le maualalo i le 4) i tagata o loo inu ni itūaigā fuāla'au poo o loo faia tui (insulin). O le ala lea e mafai ai ona tupu le “hypo” o le a mafaia ai ona e matapogia, pe afai o le a lē togafitia.

O nisi tagata e mafai ona maua ni faailoaga faalapata'i o le hypo; a'o isi tagata e leai.

FAAILOAGA FAALAPATA'I O LE HYPO:

- lagona le niniva poo le māmāsagia o le ulu
- lagona le e'eva vāivāi ma tetete
- nenefu le va'ai
- sesega foliga, afugia le pa'u
- tigā le ulu
- mole manava
- filogia fenumia'i lagona, atuatuvaile poo le itaitagofie
- matuitui laugutu ma le laulaufaiva e pei o i ai ni pine ma nila
- tātā tetele le fatu.

Pe fa'apefea ona tausia ma va'aia lelei pe afai ua maualalo tele le suka

Ua tatau vave loa ona inu se vai suamalie. Poo le:



- tasi le sipuni 'ai o le pauta suamalie (glucose powder) i le ipu vai
- tolu i le fa fuāla'au suamalie (Vita poo le Dextro)
- valu i le sefulu fuāla'au suka suamalie laiti (Glucodin)

POO LE

2 sipuni ti faatumu i siamu, honey poo suka ia sa'eu faaliu suāvai i vai



POO LE

'afa o se ipu mālamalama i se mea inu suamalie e pei o le lemonade poo se sua o fuāla'au (fruit juice)



POO LE

6 i le 8 jelly beans



Faatali mo le 5 i le 10 minute. Afai lava o e lagona pea le hypo, toe fai le faiga lea faatogafitia.

Afai e mae'a le 10 i le 15 minute, ia fai sau mea tau-mafa pe afai ua oo i le taimi e tatau ai, poo le tausami o se mea 'ai itiiti.

“HYPER” – SUKA MAUALUGA I LE TOTO (HYPERGLYCAEMIA)

O nisi taimi o le fua o le suka i le toto ua siitia i luga atu o le fua e tatau māsani ai (i luga atu o le 8).

O le uiga lea ua foliga mai atonu ua māfua i le:

- tausami i mea taumafa faasuka
- galo ona inu o au fuāla’au
- ua misi lē faia le tui o le insulin
- ua e ma’i, ua pisia i se ma’i poo ua maua i le fiva.

O FAAILOAGA FAALAPATA’I O LE “HYPER” ATONU O LE:

- a fia inu tele
- alu tele o le fe’au vai
- lagona le e’eva vāivāi
- maua pisia i ma’i

Poo o le a leai fo’i ni faailoaga faalapata’i.

PŪLEA TAUSIA O LE SUKA MAUALUGA I LE TOTO

E lelei pea lava pe afai e siitia le fua o le suka i lou toto i nisi taimi ma afai e tumau faaumiumi i ni na i itūlā, ae afai e lē pūlea tausia, o le a mafai ona oo i na faalavelavea.

Va’ai lau fōma’i poo le tausai ma’i pe afai e siitia soo le suka i lou toto poo le tumau faaumiumi. O le a la’ua fesoasoani ia te ‘oe e sa’ilia pe aiseā ua sāga siitia ai pea le fua o le suka i lou toto.

O le a la fesoasoani atu fo’i i le pūlea tausia o aso e te ma’i ai.



IA FAIA SOO NI SU'ESU'EGA O LE SOIFUA MĀLŌLŌINA

O tagata o loo maua i le ma'i suka ua tataua ona asiasi ane soo e va'ai a latou fōma'i.

O tagata o loo maua i le ma'i suka, ua mafai nei ona faia fua o latou su'esu'ega faalesoifua mālōlōina i tausaga ta'itasi.*

Ia faatonu se aso atofaina e va'ai ai lau fōma'i – poo le tausī ma'i a le fōma'i – mo lou su'esu'ega e faia fua.

O le a la su'esu'eina:

- lou mamafa
- ou vae
- lou toto maualuga
- lou soifua mālōlōina lautele
- lau taupulega mo le tumau o lou soifua maua lelei
- poo ua faia lata mai nei su'esu'ega o lou toto ma le fe'au vai
- ia faia lata mai nei su'esu'ega o ou mata

Afai e te lagona i soo se taimi le mafatia atuatuvaile poo o lou lagona faalēmālosi, ia vave faia faataunuu loa lou su'esu'ega e le tausī ma'i poo le fōma'i.

* Su'esu'e ane i lau fōma'i. E lē o fōma'i uma latou te ofoina atu leni su'esu'ega faia fua.

FAALAPOTOPOTOGA O MA'I SUKA

Diabetes New Zealand

PO Box 12-441, Wellington, 6144.

Freephone: 0800 DIABETES (0800 342 238)

E-mail: admin@diabetes.org.nz

Website: www.diabetes.org.nz

Diabetes Youth New Zealand

E-mail: contact@diabetesyouth.org.nz

Website: www.diabetesyouth.org.nz

Te Rōpū Mate Huka ō Aotearoa

Email: matehuka@sigroup.co.nz

Website: www.maoridiabetes.co.nz

Ūa tusia lenei tusi la'itiiti i gagana Peretania, Māori, Tonga, Niuē, Samoa, ma le gagana Cook Island Māori.

O faaliliuga i le gagana Tokelau, Niuē ma Fiti ua maua i le website:

www.moh.govt.nz or www.healthed.co.nz

pe telefoni fo'i i le Fono Fa'aitūmālō o le Soifua Mālōlōina (District Health Board) po o le falema'i ua i lo outou aai. Ūa maua a latou nūmera i itūlau lanu papa'e ua fa'apitoa mo le soifua mālōlōina i le tusi telefoni.

O le 'Aufaigaluega e Tausia le Soifua Mālōlōina o Ma'i Suka

TAGATA TOFIA O LE SOIFUA MĀLŌLŌINA

SUAFA

TELEFONI

Fōma'i (Doctor)

Tausi ma'i o le ma'i suka
(Diabetes Nurse)

Tagata Tofia Faatonu
o mea taumafa
(Dietitian)

Fōma'i faapitoa o ma'i suka
(Diabetes Specialist)

Fōma'i e va'aia vae
(Podiatrist)

Fōma'i o mata
(Ophthalmologist)

Tagata Tofia o le Fale Talavai
(Pharmacist)

Tusitusiga
(Notes)

O NI LAPATA'IGA INA IA TUMAU PEA LE SOIFUA MĀLŌLŌINA

**E faaopoopo i ai ma le fesoasoani mai i lau
'aufaigaluega e tausia le soifua mālōlōina,
atoa ma lou taunapa e faia lapata'iga faigofie
nei, o le a tumau lou mālosi mālōlōina:**

- Tausami mea taumafa e lelei mo le soifua mālōlōina
- Tausami soo
- Ia faia soo ni faamālosi tino
- Su'esu'e soo ia alofivae
- Ia faia soo ni su'esu'ega mo le soifua mālōlōina
- Ia tumau le mamafa talafeagai o le tino faalesoifua mālōlōina
- Ia tumau lou taumamao ese mai i le ulaula tapaa.



New Zealand Government

ISBN 978-0-478-19245-2
ISBN 978-0-478-19246-9

This resource is available from www.healthed.govt.nz or the Authorised Provider at your local DHB.

December 2000. 06/2014. Samoan. Code **HE1156**