

KO E MO'UI LELEI 'I HE FE'AO MO E SUKÁ

*"Oku tokoni ke u mo'ui
lelei 'a e tauhi lelei
'a hoku suká."*

KO E KI'I TOHÍ NI 'OKU MA'A E KAKAI
LALAHÍ 'OKU MA'U 'E HE SUKÁ



***“’Oku tokoni ke u mo’ui
lelei ‘a e tauhi lelei ‘a
hoku suká.”***

Ko e hā ‘a e Puke ‘i he suka?

Ko e taimi ia ‘oku fu‘u lahi ai ‘a e suká ‘i ho toto.

‘Oku malava pē ke ‘ikai hā ha faka‘ilonga ‘o e suka ‘i he kakai lalahi ‘e ni‘ihi ‘oku ma‘u ‘e he suká.

Ko e toenga leva té nau:

- fa‘a ongo‘i fieinua
- fa‘a tu‘uofi pea mo lahi ange
- fie mohea ma‘u pē
- kovi pe palai e sió
- kovi e tu‘uofi pea peheé ki honau kilí
- mo‘uingata‘a ‘a e lavea pe mata‘ipala.

‘Oku totonu ké ‘alu ‘akinautolu ‘oku nau mahalo‘i ‘oku nau suká, ki he‘enau toketā pe neesí.

Ka ‘ikai tokanga‘i mo faito‘o ‘a e suká, ‘e kau kovi ia ki he mafú, matá, va‘é, kofuuá mo e ngaahi kupu kehe ‘o e sinó.

Ko hai ‘e faingata‘a‘ia?

Ko kinautolu:

- ‘oku fu‘u sinó
- ‘oku ‘ikai fa‘a fakamālohisinó
- ‘oku ‘iai ha taha na‘e suka he fāmilí
- ‘oku lahi hake he ta‘u 40
- ‘a e kakai Maulí pe Pasifikí.

‘Oku kau atu kiai mo e kakai fefine:

- ne suka lolotonga ‘enau feitamá
- ne fā‘ele‘i ha fu‘u pēpē pauni mamafa mo lahi.

KO HONO MAPULE'I LELEI 'O E SUKÁ

'Oku 'ikai ha faito'o ia ké ne to'o 'aupito e suká. Ka 'oku 'iai pē ha 'ūni me'a 'e ni'ihi 'okú ke ala fai ké ke mo'ui lelei ai.

'E lava 'e ho'o toketā pe neesi ki he suká 'o ako'i koe ki he founga 'o hono tauhi 'a e suka 'i ho totó ke tu'u 'i ha tu'unga fakafiemālie mó ke mo'ui lelei foki.

'Oku 'uhinga 'a e pule'i lelei ho suká ke:

- ma'u e me'atokoni fakatupu mo'ui lelei mó ke fakamālohisino ma'u pē, pe
- ma'u e me'atokoni fakatupu mo'ui lelei mó ke fakamālohisino ma'u pē, mo folo fo'i'akau, pe
- ma'u me'atokoni fakatupu mo'ui lelei mó ke fakamālohisino ma'u pē, mo huhu e faito'o 'inisulini (insulin). ('Oku tokoni 'a e 'inisuliní ki hano to'o 'o e suká mei he totó), pe
- ma'u me'atokoni fakatupu mo'ui lelei mó ke fakamālohisino ma'u pē, pea huhu mo folo fo'i'akau.





ME'ATOKONI FAKATUPU MO'UI LELEI

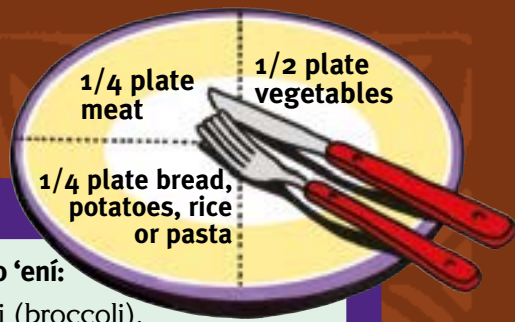
‘Oku mātu‘aki tokoni ki hono mapule‘i lelei ho suká ‘a e ma‘u ‘o e me‘atokoni totonú.

‘Oku ‘ikai fiema‘u ia ke ‘ai ha me‘akai makehe – he ko e me‘akai ‘e sai kiate koé ‘e sai pē moia ki he fāmilí.

‘Oku lelei ké ke kai he taimi tu‘upau he ‘aho kotoa pē. ‘Oku fakatu‘utāmaki ‘a e me‘a-melié mo e me‘akaingakó, he ko ‘ena fu‘u lahí ‘oku kovi ia ki ho‘o mo‘uí.

‘E tokoni atu ‘a ho‘o toketā, pe neesi, pe mataotao he me‘a-tokoni (dietitian), ke fa‘u ha‘o palani ma‘ume‘atokoni. Te nau fakahinohino koe pe ko e hā ‘a e LAHI ‘o e fa‘ahinga me‘a-tokoni ké ke ma‘ū, pea TU‘O FIHA foki.

Té nau toe fale‘i koe felāve‘i mo e inu piá mo e ‘olokaholó.



MA'U MO IFO'IA HE 'Ū ME'AKAI NI

Kai lahi fa'iteliha 'a e 'ū me'akai ko 'enī:

- vesitapolo hangē ko e polōkoli (broccoli), piini, kāpisi, piisi, lau'i lū, lau'i puha, lētisi
- sālatai vesitapolo hangē ko e temata, kiukamipā, 'onioni-Tonga, fakamalu'atēvolo
- foha'i vesitapolo hangē ko e kāloti, ulātisi (radish), pitiluti (beetroot)
- hina, sūkini (zucchini), polo, 'esipalakasi (asparagus), mēlou, kamo kamo.

Kai pē he ni'ihi 'o e 'ū me'akai ni he houa ma'ume'atokoni kotoa pē, hangē ko e:

- mā, laise, siliolo, nūtolo (noodles), polisi, sekoni (scone), māfini (muffin), kumala, pateta, koane, siane moho, mei, talo, manioke, 'ufi
- fo'i'akau mata pe ko ha kapa fo'i'akau 'oku 'ikai fakamelie pe fakasuka.

Kai tu'otaha pē pe ua 'i he 'aho 'a e fa'ahinga me'akai polōtini hangē ko e:

- kakano'i manu kuo to'o 'a e ngakó, pe kakano'i moa kuo to'o hono kilí, ika, fo'imoa, sālatai piini, lenitila (lentil), piini ta'o.

Kai tu'otaha pē pe ua 'i he 'aho 'a e fa'ahinga me'akai hu'akau 'ikai fu'u ngako 'o hangē ko e:

- hu'akau tulimi (Trim milk) pe hu'akau soia, pe hu'akau kuo hu'i kiai 'a e kalasiume (calcium)
- 'iokēti 'ikai fakamelie (unsweetened yoghurt)
- siisi 'oku si'i ai 'a e ngakó.

FAKA'EHĪ'EHĪ MEI HE KAI ME'ANGAKÓ MO E KAI ME'AMELIÉ

- kai fakafe'unga pē mo si'isi'i 'a e masilini, 'āvoka, pīnati pata, me'akai kuo kuki 'aki ha lolo-ngaohi kai, nati ta'o pe fakamōmoa.

Faka'ehi'ehi mei he kai me'amelié, hangē:

- ko ha fa'ahinga suka pē – suka kula pe suka hina, siamu, hani, lolo, sokoleti, miusilīpā (muesli bar), kapafo'i'akau melie, 'aisikilimi, keke, puteni, pisikete, inu melie mo e inusiusi (juice).

Faka'ehi'ehi mei he me'akai ngako hangē ko e:

- me'akai fakapaku he ngako pe lolo hangē ko e fo'imoa, pēkani, ika mo e pateta fakapaku, mo ha me'akai fakapaku pē pe takeaway ne fakapaku lolo
- me'angako kehe hangē ko e pata, kakano'i manu 'oku ngako, pēkani, sōsisi, saveloi, niulolo'i, kuloisoni (croissant), kelevi, meioneisi, ngako, lāti, kelemeta (kremelta).

'Ahi'ahi haka-mao, pe haka-vai pe ta'o maikolōueivi ho'o me'akai.

Kapau ko ha siti kakano'i-manu, pea tali ke mokomoko 'o to'o 'a e ngakó pea toki 'ai pe vahe ke kai.



FA'A FAKAMĀLOHISINO

‘Oku tokoni ‘a e fa’a fakamālohisinó ki hono tukuphifo ‘o e sukā ‘i he totó. Té ke toe ongo‘i lelei ange ai mo mohe lelei foki.

Talanoa ki ho’o toketā KIMU‘A peá ke toki kamata fakamālohisino.

Ko e fakamālohisino lelei ‘a e lue laló. ‘Oku kau atu ki ai ‘a e kakau, ‘akapasikala mo e tōtō fakamālohisino.

Kamata ‘aki ho’o fakamālohisino ‘i ha ngaahi miniti si’i pē ‘i ha ‘aho pea fakalakalaka ai pē ki he miniti 30 tu’o fā ‘i he uike.

Kapau ‘oku tauhi ‘aki koe ‘a e ‘inisulinī, pea manatu‘i ke ‘ave ho’o kulūkousí ki ho’o fakamālohisinó na’a fu’u tōlalo ho suká.

Kapau ‘okú ke folo fo‘i‘akau, peá ke ‘eke ki ho’o toketā pe ‘oku sai ké ke folo kulūkousi ‘i ho’o fakamālohisino.

Feinga ké ke longomo‘ui mo femo‘uekina ma‘u pē ‘aki ha’o teka-pulu, kilikiti, tau‘olunga, luelalo, mo e ngaahi ngāue-faka‘api hangē ko e kosi mo e fakama‘a ‘api, ngaohi ngoue mo e hā fua.

SIVI MA'U PĒ HO VA'É, FEINGA KE TU'O TAHA HE UIKE PE LAHI ANGE

'E lava 'e he suka 'o kamata ha palopalema ki ho va'é.

Sivi ho va'é, lalo va'é pea mo e vaha'a 'o e louhi'i va'é. Fakahā ki ho toketā, neesi pe koe toketā va'é (podiatrist) 'okapau 'okú ke fakatokanga'i ha me'a 'oku 'ikai ké ke maheni mo ia:

- kula, liliu lanu 'o hangē 'oku lanu moli
- mafa'afa'a e kili • pupula • fā e kili.

Tokanga'i ho va'é

Tutu'u pea faille ma'u pē e nge'esi va'é, fakamama'o mei he 'alu holo ta'e su, tui ha sū pea mo ha sitōkeni 'oku ongo i fiemalie pea 'ikai ke fu'u ma'u, mili-mili ma'u pē 'a ho kauva'e pea mo e la'i va'e pea fakamama'o ho va'é mei he vai velá.

Koane pe patu (tunga'i va'é), mui'i va'e mafahifahi, nge'esi va'e matolu, va'e sipoti etc 'oku tonu ke tokanga'i ia 'e he toketā va'é.

Kole ki ho'o toketā pe neesi ke sivi ma'u pē ho va'é.

Sino mo'ui lelei

'Oku totonu ke tokanga'i 'e he kakai 'oku nau puke he suká 'a e mamafa honau sinó, pea 'e tokoni ia ki hono tauhi honau suká. 'E tokoni atu 'a ho'o toketā, neesi pe toketā va'é ki he mamafa 'oku sai kiate koé.

Fakamalohisino ma'u pē pea mo kai e me'atokoni 'oku mo'ui lelei ke tokoni atu ki ho sino mo'ui lelei.



Ko e lahi 'o e suka 'i ho toto

'Oku mahu'inga ki ho'ο mo'ui lelei 'a e tauhi ke palanisi 'a e tu'unga 'ο e suka 'i ho toto.

'E hanga 'e ho'ο toketā pe neesi 'ο ako'i atu hono sivi 'a e tu'unga 'ο e suká 'i ho totó. Ko e tu'unga lelei 'ο e suka 'i he totó 'oka tu'u 'i he vaha'a 'ο e 4-8mmol/L.

PUKE – TŌLALO E SUKA 'I HO TOTO (HYPO)

'Oku lava pē ke tō 'a e suka 'i he totó ki ha tu'unga 'oku ma'ulalo 'aupito (hangē ko ia, 'i lalo he 4) 'i he fa'ahinga 'oku nau folo fo'i'akau pe huhu 'inisulini. Té ne lava 'ο fakatupu e puke 'a ia 'e lava ai ké ke pongia 'okapau 'e 'ikai ke tokanga'i.

'Oku 'iai e fa'ahinga 'oku 'asi ha ngaahi faka'ilonga 'ο e puké ni pea 'iai e fa'ahinga 'oku 'ikai.

FAKA'ILONGA FAKATOKANGA 'O E TŌLALO HO SUKÁ (HYPO):

- ongo'i ninimo
- ongo'i vaivaia pe sīfā
- nenefu e sio
- tea pea tauta'a e kilí
- ngangau e 'ulú
- fiekaia
- lotomo'ua pe fakatupu'ita
- mamatea e la'ingutú mo e 'eleló
- tuki e mafú.

Ko e me'a ke fai 'oka si'i-e-suká (Hypo).

Inu pe folo 'a e kulūkousi (glucose) he vave tahā.
Fai leva 'a e taha 'o e ngaahi me'ā ni:



- tā ha efuefu kulūkousi sēpuni lahi (tablespoon) 'e taha 'o inu
- pe folo ha fo'i'akau kulūkousi 'e 3 pe 4 (Vita, Dextro)
- pe folo ha fo'i'akau iiki kulūkousi (Glucodin) 'e 8 ki he 10

PE

'Ai ha sēpuni tī 'e ua 'o e siamu, pe hani pe suka 'o tā 'iha ipu vai 'o inu ia



PE

Inu ha vaeua'i ipu inu-melie hangē ko e inu-lēmani pe inu-fua'i'akau melie



PE

Kai ha fo'i lole (jellybean) 'e 6 ki he 8



Tali 'i ha miniti 'e 5 – 10. Kapau 'okú ke kei puke pē peá ke toe fai pē e me'atatau moia kuó ke 'osi faí.

'Osi ha miniti 10 – 15 peá ke kai leva 'okapau ko ho taimi kai totonú pē ia peá ka 'ikai pea 'ai pē ha'ó ki'i kai ma'ama'a.

PUKE – LAHI E SUKA 'I HE TOTÓ (HYPER)

Taimi 'e ni'i hi 'oku lahi ai e suka 'i he totó 'o 'ova 'i he tu'unga totonu ('olunga he 8).

'E lava 'eni 'o hoko koe'uhi ko e:

- kai e me'akai suka
- ngalo ke folo ho'o fo'i'akau
- 'ikai ke fai 'a ho'o huhu 'inisulini
- puke, 'i ai ha ki'i siemu pe mofi.

FAKA'ILONGA FAKATOKANGA HA'O PUKE (HYPER)

TE KE:

- fieinua
- lahi 'ete 'alu ofi
- ongo'i hela'ia
- fa'a puke ngofua pe sai-ngata'a.

Pe 'e 'ikai ké ke ma'u ha faka'ilonga fakatokanga 'e taha.

PULE'I E LAHI E SUKA 'I HO TOTÓ

'E sai pē ke lahi 'a ho'o sukā 'i ha lau houa pē, ka 'okapau 'oku 'ikai ké ke mapule'i pea 'e fakatu'utāmaki leva.

Sio ki ho'o toketā pe neesi fekau'aki mo e fa'a lahi e suka 'i ho toto 'i ha vaha'a taimi lōloa. Te nau tokoni atu 'o talaatu pe ko e hā 'a e me'a 'oku fa'a lahi ai 'a e tu'unga 'o e sukā 'i ho totó.

Te nau lava foki 'o tokoni atu ké ke mapule'i ho sukā 'i ha'o puké.



SIVI MO'UI LELEI MA'U PĒ

'Oku totonu ke 'alu ma'u pē ki he toketā 'a e kau suká ke sivi kinautolu.

Ko e kau suká 'oku ngofua ke fai honau sivi mo'ui lelei ta'etotongi tu'otaha 'i he ta'u. *

'Ai ha'ó 'apoinimeni mo ho'ó toketā pe neesí – ke fai ho sivi ta'etotongi.

'E sivi:

- ho mamafá pe lahi ho sinó
- ho totó
- ho'ó palani tauhi mo'ui lelei
- pe vakai'i ho sivi toto mo tu'uofi fakamuimui tahá pe 'oku kei 'aonga ke sivi.
- ho va'é
- mo'ui lelei fakalukufua
- pe vakai'i ho sivi mata fakamuimui tahá pe 'oku kei 'aonga ke sivi.

Ko e taimi pē 'okú ke hoha'a pe veiveiua ai pe 'ikai té ke ongo'i mo'ui lelei peá ke 'alu leva 'i he vave tahā ke sivi koe 'e he neesí pe toketaá.

* Fakapapau'i mo ho'ó toketā, he 'oku 'ikai ta'etotongi 'a e kau toketā kotoa pē.

KAUTAHA FOKOTU‘UTU‘U KI HE SUKÁ

Diabetes New Zealand (Suka ‘i Nu‘u Silá)

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 (Suka ‘i Nu‘u Sila ki he talavou)

Email: 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

Ko e tohí ni ‘oku ma‘u ia ‘i he lea faka Pilitānia, Maui,
Ha‘amoia pea mo e ‘Otu Motu Kuki, ka ‘oku liliu ki he lea
Faka Tongá, Tokelau, Niuē pea mo e Fisi ‘a ia ‘oku ‘atu ia ‘i
he website ‘a e MOH

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

Ko e Timi Tokanga'i 'o e Mo'ui Lelei 'a e kau Suká

KAU NGĀUE

HINGOA

TELEFONI

Toketā (Doctor)

**Neesi Suka
(Diabetes Nurse)**

**Mataotao he me'atokoni
(Dietitian)**

**Mataotao Suka
(Diabetes Specialist)**

**Toketā Va'e
(Podiatrist)**

**Toketā Mata
(Ophthalmologist)**

**Talavai
(Pharmacist)**

**Ho'o ngaahi fakamatala
(Notes)**

KO E NGAHI FAKAKAUKAU KE KE MO'UI LELEI AI!

Ko ha'o muimui ki he fakahinohino mei ho'o timi tokanga'i koe ké ke mo'ui lelei mo fai ki he fanga ki'i fale'i 'oku hā atu 'i laló 'e tokoni ia ké ke mo'ui lelei ai:

- Ma'u e me'a tokoni 'e tokoni ki he mo'ui lelei
- Ma'u me'a tokoni 'i he houakai totonu ma'u pē
- Fa'a fakamālohisino
- Sivi ma'u pē ho va'é
- Sivi mo'ui lelei ma'u pē
- Tauhi ho sinó mo ho mamafa ke tu'u ma'u
- 'Oua 'e ifi tapaka.