

AHAKOA KEI TE PANGIA KOE E TE MATE HUKA WHĀIA TE ORANGA

“Mā te tiaki i taku mate
huka e ora ai au”

I WHAKAPUTAHIA TE PUKAPUKA NEI MŌ NGĀ TĀNGATA E
PĀNGIA ANA E TE MATE HUKA I TE WĀ KUA PAKEKE RĀTAU



***“Mā te tiaki i taku
mate huka e ora ai au”***

ISBN 978-0-478-19221-6 (print)
ISBN 978-0-478-19222-3 (online)

He aha te mate huka?

Ko te mate huka, he mate tēnei e pāngia ana ki te tangata he rahi rawa te huka kei roto i ana toto.

Mō ētahi tāngata e pāngia ana e te mate huka, tērā kāore e kitea ana ngā tohumate.

Mō ētahi atu tērā ka:

- tino hiahia wai unu
- tino ngenge
- pāngia i ngā mate roma mimi me ngā mate kiri
- pōturi te whakaora o te tinana.
- tino mimi
- makaro ngā kamo

Me haere ngā tāngata e whakaaro ana tērā kei te pāngia rātau i te mate huka ki te kite i tō rātau takuta, tō rātau tapuhi rānei.

Mehemea kāore e whakamaimoatia te mate huka ka tūkinotia te manawa, ngā kamo, ngā waewae, ngā tākihi me ētahi atu wāhi o te tinana.

Ko wai kei te noho mōrearea?

Ngā tāngata:

- tino taumaha
- he paku noa nei tā rātau whakakori i ō rātau tinana
- e pāngia ana ō rātau whānau i te mate huka
- neke atu i te 40 tau te pakeke
- he Māori, nō ngā moutere rānei o te Moana-nui-ā-Kiwa.

I tua atu ko ngā wāhine i:

- pāngia e i te mate huka i te wā e hapū ana
- whakawhānau pēpi rahi.

AHUATANGA TIAKI I TE MATE HUKA

Kāore e taea te whakaora motuhake te mate huka. Engari he maha tonu ngā mea ka taea e koe te mahi kia noho ora ai koe.

Mā tō takuta, te tapuhi rānei koe e ako ki te mahi kia noho te āhua o te huka i roto i ō toto ki te taumata ora, ā, kia noho ora ai koe.

Tērā me mahi tetahi o ngā āhuatanga e whai ake nei, hei tiaki i tō mate huka:

- kai i ngā kai pai mō tō oranga, ā, kia rite tonu tō whakakorikori i tō tinana
- kai i ngā kai pai mō tō oranga, ā, kia rite tonu tō whakakorikori i tō tinana me te kai pire
- kai i ngā kai pai mō tō oranga, ā, kia rite tonu tō whakakorikori i tō tinana me te wero i a koe ki te taiaki huka (mā te taiaki huka e āwhina te mahi tango huka mai i ō toto)
- kai i ngā kai pai mō tō oranga, ā, kia rite tonu tō whakakorikori i tō tinana, te wero i a koe ki te taiaki huka me te kai pire.





KAI PAI MŌ TŌ ORANGA

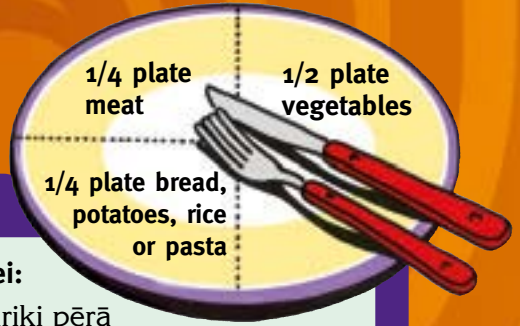
Ma to kai tika hei whakaiti te huka i roto i tō tinana.

Ehara i te mea me tao kai whakahirahira koe - ko ngā kai e pai ana mōu e pai ana mō te katoa o te whānau.

He mea pai te kai ia wā o te rā. Kia tūpato i te huka me te hinu. He kino ēnei mehemea he rahi rawa tō kai i a rāua.

Mā tō pūkenga kai, tō Takuta, tō tapuhi rānei koe e āwhina ki te whakahaere i te āhua o tō kai. Mā rātau e whakarite te RAHI o tō kai i ia momo kai me NGĀ WĀ hei kai māu.

Mā rātau anō koe e tohutohu e pā ana ki te waipiro.



HE KAI HARIKOA ĒNEI

Kia kaha tonu tō kai i ēnei:

- ngā huawhenua kākārīki pērā i te broccoli, ngā pīni kākārīki, kāpiti, pī, riki, kōkihi, rau taro, pūha, rētihi, wāta kirihī
- ngā huawhenua manga mata pērā i te tōmato, herewī, kūkama, riki raumati, harore
- ētahi hua whenua paiaka pērā i te kāreti, rarihi me te kōkura
- paukena, zucchinis, pepa, apareka me te kamokamo.

Kainga ētahi o ēnei kai i ia wā kai, pērā i te:

- pasta, parāoa, pata kai, raihi, noodles, pāreti, chapati, crispbread, kōno, takau iti, kumara, rīwai, kānga, panana kākārīki hei tunu, pōporo, taro, tapioca, tāmōre, uhi
- hua rākau pērā i ngā hua rākau torouka, ngā hua rākau he mea tiu, he mea puru rānei ki roto kēna kāore he huka.

Kainga tētahi wāhi paku o ngā kai pūmua i te wā kotahi, te wā tuarua rānei ia rā, pērā i te:

- mīti kore momona, te heihei kāore he kiri, te ika, te hēki, te pī wāwāhi, te lentil, te pīni tunu, te pīni manga mata.

Kainga ngā kai miraka he iti te hinu i te wā kotahi, wā tuarua rānei ia rā pērā i te:

- miraka he iti te hinu kei roto pērā i te miraka tūpuhi, miraka he mea tāpiri atu ētahi atu konupūmā, te miraka soya rānei
- miraka pē (kāore i whakarekahia)
- tīhi pahī, ētahi atu tīhi he iti te hinu kei roto.

KIA TŪPATO I TE HUKA ME TE HINU

- whakamahia te iti noa o te pata huarākau, avocado, pata pīnati, hinu tao kai me ngā nati (he mea tunu kia maroke).

Me karo koe i ngā kai he nui rawa te huka kei roto pērā i:

- ngā momo kai huka katoa, tiamu, miere, rare, tiokorete, poro patahua, ngā hua rākau he mea whakareka, aihī kirīmi, keke, puringi, pihikete, waireka me te wairanu.

Me karo koe i ngā kai hinuhinu pērā i te:

- kai he mea parai mā te hinu, te mōmona rānei pērā i ngā hēki parai, pēkana parai, ika me te tītipi, kai kawē he mea tao i roto i te hinu
- ētahi atu kai hinuhinu pērā i te pata, mīti hinuhinu, pēkana hinuhinu, tōtiti, tōtiti whero, pōhā aparau, kirīmi kokonati, croissant, whāranu, wairanu huamata, tatahe, hinu poaka, kremelta.

Me mea koe ki te whakamahi i ēnei tikanga ki te tao i ō kai, arā, te mamao, te paera me te puru ki roto maruīti.

Mehemea kei te tiu mīti koe waiho kia mātao, kātahi ka wehewehe i te hinu i mua i te wā ka tohaina e koe hei kai.

WHAKAKORIKORI TINANA IA WĀ

Mā te whakakorikori tinana ia wā e whakaheke te huka kei roto i te toto. I tua atu mā tēnei e pai ake ai tō āhua me tō moe.

Me kōrero atu koe ki tō Takuta mō ngā mahi whakakorikori tinana kei te whakaaro-hia e koe i MUA i tō tīmatatanga.

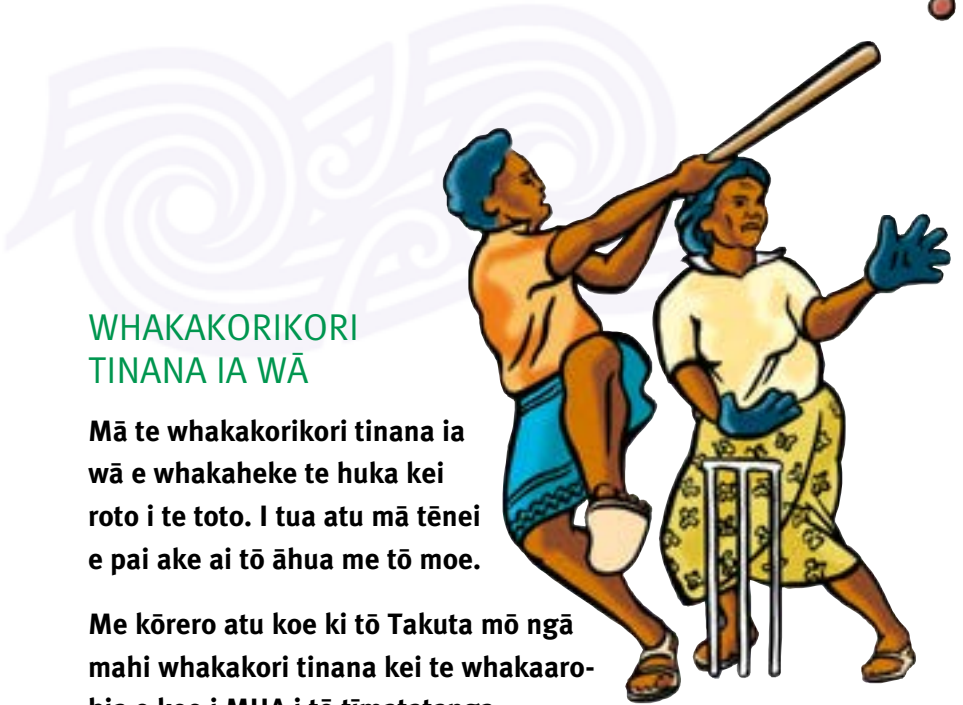
He mahi pai te haere mā raro. Pērā anō te kaukau, te haere paihikara me te toitoi.

Me tīmata koe mā te whakakorikori mō ētahi meneti noa ia rā. Ka haere ana te wā me whakaroa ake e koe tō whakakorikori kia eke ki te 30 meneti mō te whā wā ia wiki.

Mehemea kei runga koe i te taiaki huka (insulin) me kawē waitī (glucose) koe i a koe e whakakorikori ana, arā, kei heke te huka i roto i tō toto.

Mehemea kei runga pire koe me kōrero koe ki tō Takuta, tō tapuhi rānei kia mōhio ai koe mehemea me kawē waitī koe i a koe e whakakorikori ana.

Mahia ngā mahi ngangahau pērā i ngā mahi i te mārā, maita, kapa haka, mau rākau, tapahi pātiiti, kanikani, kirikiti, ngā haerere a te whānau, waka ama me te kōhi kai moana.



TIROHIA Ō WAEWAE IA WIKI

Tērā ka mate ō waewae i te mate huka:

Tirohia ō waewae, ngā raparapa me waenganui i ngā matimati. Kōrero atu ki tō Takuta, tō tapuhi, te pūkenga tiaki waewae rānei mehemea ka kite koe i ētahi mea rerekē pērā i ēnei mea:

- te wherowhero, etahi atu rerekētanga o te kara rānei
- ngā pākarukaru o te kiri
- te pupuhi
- ngā hoipū



Tiakina ō waewae

Tapahia ō maikuku kia noho mania, kauaka e haere kore hū, whakamauhia ko nga hū hāneanea me ngā tōkena tangatanga, ia wā whakamākūkūhia ō waewae, ā, kua e purua o waewae ki roto wai wera.

Me whakamaimoa e tē pūkenga tiaki waewae ngā pāpua, ngā rekereke kōara, ngā maikuku mātotoru me te waewae kaipara. Pātai atu ki tō Takuta kia tirohia ō waewae ia wā.



TE HUARAHĪ PAI

- Nga kai hauora
- Tinana korikori
- Tirohia o waewae ia ra
- Noho Auahi Kore
- I te awangawanga haere ki te takuta



Ngā Taumata Huka ki te Toto

He mea tino hira te tiaki kia noho tautika te taumata huka i roto i te toto, kia ora ai koe.

Mā tō Takuta, tō tapuhi rānei koe e ako ki te whakarite i te taumata o tō toto. Kei waenganui i te 4 ki te 8 mmol/l te taumata pai kia ora ai koe.

TE HUKA TOTO ITI (“HYPO” - HYPOGLYCAEMIA)

I ētahi wā ka heke iho te taumata o te toto ki tētahi āhuatanga mōrearea (arā, ki raro i te 4) i roto i te tangata kei runga i ētahi momo pire, momo taiaki huka rānei. Ka pēnei ana tērā pea ka tīrehe ia mehemea kāore e whakamaimoatia (arā, e pāngia ana te tangata e te hypo).

Kō ētahi ka kite i ētahi tohu mō te hypo; kō ētahi atu kāore e kite ana i ēnei tohu.

NGĀ TOHU WHAKATŪPATO MŌ TE HYPO:

- ka takaānini, ka tīrehe rānei koe
- ka ngoikore, ka wiriwiri koe
- ka makaro o kamo
- ka kōmā tō āhua, ka werawera tō kiri
- kā ānini tō māhunga
- ka matekai koe
- ka rangirua, ka māharahara, ka mukākā rānei koe
- ka tengatenga o ngutu me tō arero
- ka patupatu te manawa.

Waitī

Mēnā ka pā ana ēnei tohu ki a koe me whakamaimoa koe i tō hypo.

Te huarahi he whai ki te whakamaimoa i te hypo

Kai tere tonu te kai waitī



- 1 pūnu rahi o te paura waitī i roto i te wai
- 3 ki te 4 pire waitī (vita, dextro) rānei
- 8 ki te 10 o ngā (glucodin)

Tēnei Rānei

e rua tīpune kikī tonu i te tiamu, miere, huka rānei he mea whakarewa i roto wai



Tēnei Rānei

hāwhe karāhe o tētahi waireka pērā i te wairēmana, te wairanu huarākau rānei

Tēnei Rānei

kia ono, kia waru rānei ngā tiere pīni (jelly beans)



Me waiho mō ētahi rima ki te tekau meneti. Mēnā kei te noho “hypo” tonu tō āhua mahia anō.

Muri iho i te tekau ki te tekau mā rima meneti me kai koe mehemea kua tae ki tērā wā, kainga rānei he kai kinikini.

TE HUKA TOTO TEITEI (HYPER - HYPERGLYCAEMIA)

I ētahi wā ka piki te taumata o te toto ki runga ake i tērā e tika ana (runga ake i te 8).

Tērā pea nā te mea i:

- kai koe i ngā kai he huka i roto
- wareware koe ki te kai i ō pire
- wareware koe ki te wero i a koe ki te taiaki huka
- pāngia koe i te mate, te whakapokenga, te kirikā rānei.

TERA PEA KOINEI ĒTAHI TOHU WHAKATŪPATO MŌ TE HYPER:

- ka tino mate wai koe
- ka tino mīmimi koe
- ka tino ngenge koe
- ka pāngia koe i ngā whakapokenga.

Tērā anō pea kāore koe e rongō i ngā tohu whakatūpato.

TE WHAKAHAERE I TE TOTO HUKA TEITEI

Ēhara i te mea āwangawanga mēnā ka piki te huka i roto i tō toto i ētahi wā noa iho, ā, mehemea ka noho pērā mō ētahi haora. Engari mēnā kāore e āta whakahaeretia tērā ka huri hei mea mōrearea.

Haere ki te kīte i tō Takuta, tō tapuhi rānei mehemea he rite tonu te piki o te huka i roto i tō toto, e noho pēnā ana rānei mō tētahi wā roa. Mā rāua e kimi te take e rite tonu ana te piki o te huka i roto i tō toto.

Mā rāua anō koe e āwhina ki te whakahaere i ō rā mate.



ME RITE TONU TŌ HAERE KIA TIROHIA TŌ HAUORA

**Me rite tonu te haere o ngā
tāngata e pāngia ana i te mate huka ki te kite i te takuta.**

**Kua āhei ngā tāngata e pāngia ana e te mate huka kia tirohia
ia tau mō te kore utu.***

**Whakaritea he hui me tō takuta - te tapuhi rānei a te takuta -
kia tirohia koe mō te kore utu.**

Mā rāua e āta titiro ki:

- tō taumahatanga
- ō waewae
- te rere o tō toto
- tō hauora whānui
- tō mahere kia noho ora ai koe
- ngā whakamātautau o tō toto me ō mimi o inā noa nei
- ngā whakamātautau o ō kamo o inā noa nei.

**Ahakoia he aha te wā, mehemea kei te āwangawanga koe,
kāore rānei i te pai tō āhua me tere tonu tō haere ki te kite i te
tapuhi, te takuta rānei.**

* Whakapā atu ki tō takuta. Ehara i te mea e tuku ana
te katoa o ngā takuta i tēnei ratonga mō te kore utu.

NGĀ RŌPŪ MATE HUKA

Diabetes New Zealand (Mate Huka Aotearoa)

Pouaka Poutāpeta 12-442, Te Whanga-nui-a-Tara, Aotearoa.
Nama waea (04) 499-7143, Waea whakaahua (04) 499-7146
Karere rorohiko: diabetes@diabetes.org.nz

Diabetes Youth New Zealand (Mate Huka Taiohi Aotearoa)

2 Essex St, Weston, Oamaru, Aotearoa
Nama waea (03) 434-5784, Waea whakaahua (03) 434-5786

Te Rōpū Mate Huka O Aotearoa

Pouaka Poutāpeta 76123 Manukau City, Tāmaki-makau-rau
Nama waea (09) 261-1622, Waea whakaahua (09) 261-1621
Karere rorohiko: donna@ahsl.co.nz

Kua tuhia te pukapuka nei ki te reo Pākehā, reo Māori, reo Hāmoa, reo Māori Kuki Airani, reo Tonga, me te reo Niue. Ko ēnei katoa, tae atu ki ngā pukapuka kua tuhia ki te reo Tokelau me te reo Whītī, kei ngā ipurangi o Te Manatū Hauora www.moh.govt.nz, www.healthed.govt.nz, ā, ka waea atu rānei ki te Tari Hauora ā-Rohe kei ngā whārangi Hauora o te pukapuka tau waea, ā, ki te hōhipera ā-rohe rānei.

Te Ope Tiaki Mate Huka

PŪKENGĀ HAUORA

INGOA

NAMA WAEA

Takuta

Tapuhi Mate Huka

Pūkenga Kai

Pūkenga Mate Huka

Pūkenga Tiaki Waewae

Takuta Tiaki Kamo

Kaiwhakaranu

Tuhinga

ĒTAHI TOHU HEI TIAKI I TŌ HAUORA

Mā ngā āwhina o tō Ope Tiaki Mate Huka me te whai i ngā tohu ngāwari nei e ora ai koe:

- Kainga ngā kai hauora
- Me kai koe ia wā
- Me rite tonu tō whakakorikori i tō tinana
- Tirohia ō waewae ia wā
- Ia wā, ia wā haere kia tirohia koe e tō takuta
- Tohua kia pai tō taumahatanga, kia ora ai koe
- Me noho auahi kore koe.



New Zealand Government

ISBN 978-0-478-19221-6 (print)
ISBN 978-0-478-19222-3 (online)

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

August 2000. 06/2014. Māori. Code **HE1155**