

PUIPUINA O OU VAE

FAATINOGA

- Aveese ou seevae ma totini i taimi uma e vaai ai auaunaga tausi soifua maloloina.
- Fufulu ou vae i se fasimoli ma se vai mafanafana i aso uma.
- To'aga e siaki pito i luga ma lalo o ou vae i aso uma. E mafai ona fa'aaoga se fa'ata e fesoasoani iai.
- U'u pito i luga ma lalo o ou vae i se kulimi. O ou vae i se kulimi. **AUA LE UUINA LE VA O TAMATAMAIVAE.**
- E tatau ona fa'aaoga le ituaiga se'evae e ufitia atoa ai ou vae, e fetauti lelei ma maua ai le lagona lelei.

ALOESE MAI LE:

- Savali e leai ni seevae
- Sokaina o ou vae i le vai ou vae i le vai
- Fa'aaogaina o ni mea fa'amafanafana e pei o fagupa'u vevela e fa'amafanafana ai ou vae
- Tulaga le togafitia o le pa'u ma vae

Vave vaai lau fomai pe a ua e maitauina ni:

- Vaega ua mūmū mai
- Fulafula po o ni mavaevae i lou pa'u ma tino
- Fesuaiga i ou lagona po o le vevela

Vaai se fomai faapitoa mo vae pe afai ua le mafai ona e otia pe faapupuina ou atigivae.

TO'AGA E GAOIOI & FAAMALOSITINO

O le toaga e gaoioi ma faamalositino e fesoasoani e faatonutonu lou mamafa, faalalo le maualuga o le suka i le toto, ma puipui oe mai gasegase o le fatu ma nisi faafitauli

Afai o fai ou tui inisulini:

- Aua le tuia le vaega o lou tino o lo o faamalositino. **Aua le tuia maluluina i totonu o lou tino.**
- E mafai ona maualalo lou suka pe a maea ona e faamalositino i ni itula se tele.



Ae e te lei faamalositino, e ao ona e:

- Talanoa ma lau fomai
- Fua lau suka
- Taumafa se meaai mama pe afai e lalo ifo i le 100 mg/dl lau su

FAATINOGA

Ia e manatua ona:

- Feavea'i ni taumafa e vave ona alu ai i luga le suka
- Se'e ni seevae ma fai totini e ofi lelei
- Taumafa ia tele le suavai a o lei amata ma pe a maea ona faamalositino
- Taofi le faamalositino pe a faalogoina le tau puni o le manava, matapogia, po o se mea tiga. Talanoa i lau fomai i nei faafitauli a o lei fuafuaina seisi faamalositino
- Taumafa se meaai mama pe afai e sili atu male 45 minute lau faamalositino sili atu ma le 45 minute
- Vave fua lou suka i taimi e faalogoina ai ni lagona faailoilo o le maualalo o le suka. A le mafai ona siaki, togafiti pea mo lou saogalemu
- Tauave se pepa ma'i e avea ma faailoilo aua tulaga faafuasei (ina ia iloa ai e le tagata e te gasegase i le mai suka mo tulaga faafuasei)

IMOKOLOPINI A1C

- E fua i le iai o le kulukose (suka i le toto) i le imokolopini (polotini i lou RBCs).
- E faailoa mai ai le averesi o le aofai o le suka i lou toto i le tolu masina talu ai. E tusa ma le 3 masina e ono ola ai RBCs (o sela o lo'o iai polotini o le imokolopini). O se tulaga alagatau e tatau ona i lalo ifo ma le 7.
- E taua lou talatalanoa ma lau fomai i ni ou sini o le A1C.

AVANOA E VAAI AI LE FOMAI & TULILOAINA AI LAU MATAUPU

FAATINOGA

Talanoa ma lau fomai i le taimi e fua ai lau suka ma pe faafia foi ona fua. Faamaumau fuainumera o le fuaina o lou suka i se api e iloilo faatasi ma lau fomai.

Ia faamautinoa le iai o le lisi o au vailaau ia te oe e pei o:

- Masini fua suka (mita, pepa, nila)
- Talavai (fualaau, fagu inisulini, peni inisulini) e le tatau ona tui maluluina le inisulini
- Tui, nila



Fesili i lau fomai e faasino atu ia oe se **Polokalama o aooaga i le tausiga o le mai suka i le falemai tausavali** po o se **Faiaoga o le Falemai Maisuka**



O LA'U MATAFAIOI TAUSI I LE MA'ISUKA

PAFELETI O TA'IALA



O LE PUNAOA O LE FAALAPOTOPOTOGA O MAUI

O kulupu lagolago faalemasina mo le Maisuka a le Ofisa tutotonu o Faamanatu o Maui (808) 442-5773

Polokalame faaleaooaga mo le matafaioi tausi i le maisuka (Maui)

Hui No Ke Ola Pono (808) 244-4647

Ofisa Itumalo o Maui mo Tagata Matutua (808) 463-3166

Vaega o le soifua maloloina o Maui (808) 984-7436

Falemai mo Gasegase Tausavali o Kaiser (808) 243-6000

Faletalavai o le Times i Honokowai (808) 661-8008

Faletalavai o le Mauiola (808) 446-3348

Faalapotopotoga o le Maisuka i Amerika
www.diabetes.org/living-with-diabetes

MAUALUGA LE SUKA I O LE TOTO

E mafai ona maualuga le suka i le toto pe a tele meaai ua e taumafaina, po ua e mai ua e popole tele, po ua le lava le inumia o fualaau.

FAATINOGA

- Valaau i lau fomai pe afai ua le iloa le mafuaaga ua oo ai le suka i i le 200 mg/dl po o le sili atu mo le lua aso
- Mataituina le maualuga o lou suka i le tai fa itula ma pei ona faatonuina e lau fomai

PULEAINA O ASO MAI

Afai ua e mai, o le a faigata ona faatonutonu le maualuga o lou suka. **Valaau lau fomai pe afai ua e tau le fiaai, faasuati, manava tata, po ua faaauau pea ona maualuga le suka.**

FAATINOGA

- Fua lou suka i aso uma (ia faafa i le faaono i le aso) pe faapei ona talanoaina ma lau fomai.
- Ia inu lava pea au fualaau o le suka.
- Ila laititi ifo i le tasi le ipu vai po o vai inu e leai se suka po o se kafeini i itula taitasi.

Afai e le mafai ona tausami lau taumafataga masani ai, e mafai ona sui iai se tasi o mea nei e 15 kalama le masoa i le 3 – 4 itula taitasi:

- ½ ipu vai o fualaau aina
- 1 ipu susu
- ½ ipu faguinu e masani ai
- 6 masi nuti
- 1 ipu supo
- ½ ipu aisa-kulimi

MAUALALO LE SUKA

Ua itiiti ifo i le 70 mg/dl le suka

E mafai ona maualalo le suka pe afai e le paleni meaai, faamalositino ma le fualaau o le suka, e pei o le:

- Ua laitiiti le meaai ma ua faatuai taimi e tausami ai
- Ua ova le faamalositino
- Ua tele naua fualaau

Atonu e te lagonaina le: Tete, fiaai, fiamoe po o le vaivai, afu, le mautonu, niniva, ma le le nofo lelei i le taimi o le po e moe ai. **Afai e te lagona se tasi o nei faalagona, siaki vave lou suka.**

Afai e le mafai ona e siakiina, vave tausami se tasi o meaai e 15 kalama ina ia maua ai le suka:

- 3 fualaau kulukose po o le 3 lole malō
- ½ ipu malamalama (4 aunese) vai fualaau aina
- ½ ipu malamalama o le vaiinu suamalie masani

Toe fua lou suka pe a tea le 15 minute o le togafitiga po o le taimi lava e te mafai ona fai ai. Afai e sili ae i le 70 mg/dl tausami se meaai mama pe afai o lau taumafataga e sosoo ai e sili ae i le itula. Afai e i lalo ifo o le 70 mg/dl, toe fai le togafitiga.

Afai e te le manuia ai, valaau lau fomai o loo vaaia oe pe valaau le 911.

TULAGA TULIMATA'I O LE KULUKOSE O LE SUKA

A ole'i faia le taumafataga: 80-130mg/dl

Lua itula mai le amataga o le taumafataga:

lalo ifo o le 180mg/dl

FUAFUAGA O MEA TAUMAFATA

O le fuaina o lau ipu meaai e tatau ona faapea:



TAUSAMI MALOLOINA

O se vaega taua i le puleaina o le maisuka, o le tausisi i meaai maloloina, o le iloa fuafua le tele o meaai, ma aoao i aafiaga o meaai eseese ma le fuaina o meaai e faagaina i le suka.

Tausami aiga e tolu i le aso; tausami meaai mama faalua i le aso. **AUA NEI MISIA SE TAUMAFATAGA.**

Fesili i lau fomai e faasino oe i se tagata faapitoa i mea tau taumafataga.

O au taumafataga i aso taitasi e tatau ona aofia ai:

- 1½ ipu o fualaau faisua
- 2 – 3 fua o fualaau aina
- 1 – 3 ipu o le susu e maualalo le ga'o po o le yogurt

FAITAUINA O FAAILOGA O MEAAI PALENI

O le fua fautuaina mo lenei meaai e tasi le ipu ti E lua 'aiga fautuaina pe 2 ipu ti o loo i totonu o lenei koneteina

Faamatalaga Moni o Meaai Paleni

Fua Fautuaina 1 ipu ti
Fua Fautuaina i le Koneteina e Tasi 2

Aofaiga i le Fua Fautuaina e Tasi 1 Ipu Ti			
Calories 250	Calories from Fat 110		
%Daily Value*			
Aofai o le Ga'o 12 g	18%		
Saturated Fat 3 g	15%		
Trans Fat 1.5 g			
Cholesterol 30 mg	10%		
Masima 470 mg	20%		
Aofai o le Masoā 31 g	10%		
Dietary Fiber 0 g	0%		
Suka 5 g			
Vaitamini A 4%	Vaitamini C 2%		
Calcium 20%	Iron 4%		
*Maualuga o le Pasene o Aso Taitasi o loo faavae i le 2,000 meaai kalori (calorie diet). Maualuga o Au Faatulagaga o Aso Taitasi e mafai ona maualuga atu pe maualalo ifo e fuafua i lou manaomia o calorije;			
Aofai o le ga'o	Calories	2,000	2,500
Saturated Fat	E itiiti ifo	65 g	80 g
Cholesterol	E itiiti ifo	20 g	25 g
Masima	E itiiti ifo	300 mg	300 mg
Aofai o le Masoā	E itiiti ifo	2,400 mg	2,400 mg
Dietary Fiber		300 g	375 g
		25 g	30 g
Calories i le tasi le kalama:			
Ga'o 9	Masoā 4	Polōtini 4	

Lua: Siaki le Aofai o le Masoā o loo Aofia ai

O le Aofai o le Masoā e ta'u mai ai le tele o kalama o le masoā o loo i le 'aiga e 1. 15 kalama o le masoā e tutusa lea ma 1 le 'aiga o le masoā.

O le faipa o loo aofia foi i le aofaiga atoa o le masoā.

Ua i ai le suka i le aofaiga atoa o le masoā. O lenei numera o loo faaalua ai le aofai atoa o le suka faanatura ma suka faaopopo