



Suka feitama: fakahinohino nounou

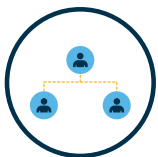
Ko e ha 'a e suka feitama?

- 'Oku fakatupu 'e he fa'ahinga suka ko'eni Suka feitama ha levolo ma'olunga 'o e kulukousi 'i he toto lolotonga pe 'a e feitama.
- 'I he taimi 'oku ke kai ai, 'oku liliu 'e ho sino 'a e carbohydrates mei he me'akai ki he kulukousi (suka), 'a ia 'oku hu ki ho toto.
- 'Oku fa'u 'e he sino 'a e 'inisulini ke tokoni ki hono 'ave 'o e kulukousi mei ho toto ki ho ngaahi selo ke ma'u ai ha ivi.
- 'E lava ke ta'ofi 'e he ngaahi homouni feitama 'a e 'inisulini mei he'ene ngaue lelei 'o hange ko ia 'oku totonu ke hoko.
- 'E 'uhinga leva eni 'oku nofo ai pe 'a e suka (kulukousi) 'i ho toto, 'o hoko ai 'a e ma'olunga 'a e levolo 'o e kulukousi 'i he toto.

'UHINGA 'OKU MO'UA AI HA NI'IHI 'I HE SUKA FEITAMA

'Oku malava pe taha kotoa ke mo'ua 'i he suka feitama. 'Oku 'ikai ko koe tokotaha pe, pea ne 'ikai ha me'a na'a ke fai ke ne fakatupunga 'ene hoko.

Ko ho'o tu'u laveangofua 'oku lava pe ke ma'olunga koe'uhi koe:



ko ho hisitolia fakafamili



ho ta'u motu'a



ho hisitolia fakafaito'o



ho puipuitu'a fakafonua



ho fua mamafa



fa'ahinga faito'o 'oku ke faka'aonga'i

Ko e suka feitama 'oku lahi 'ene hoko pea 'oku lava lelei pe ia 'o faito'o. 'I he tokanga'i totonu, te ke lava 'o ma'u ha feitama mo ha pepe mo'ui lelei.

Ko e suka feitama mo ho'o pepe

'E lava ke fakalahi 'e he suka feitama 'a e tu'unga fakatu'utamaki 'o e:

- toto ma'olunga 'i he feitama
- ma'u ha pepe tupu lahi
- 'oku tolalo 'a e levolo 'o e kulukousi 'i he toto 'o ho'o pepe hili hono fa'ele'i.

'I ho'o tokanga'i ho suka, te ke lava 'o fakasi'isi'i 'a e ngaahi tu'u laveangofua ko 'eni.

Tokanga'i 'o e suka feitama

'E tokoni'i koe 'e ho'o toketaa pe timi tokanga'i suka ke fa'u ha palani ke tokanga'i ho'o suka feitama.

'E lava ke kau heni 'a e:



Kai mo'ui lelei

Ko 'ene palanisi lelei 'o ho'o ma'u me'atokoni mo'uilelei 'oku fafanga lelei ai koe mo ho'o pepe, 'E tokoni foki ki hono leva'i lelei 'o e levolo 'o ho suka ki ha ngaahi levolo fakatupu mo'uilelei.



Mo'ui ngaungaue

Tokoni ke tauhi 'a e levolo 'o e suka 'i he toto ke 'i ha tu'unga mo'ui lelei pea tauhi koe ke ke mo'ui lelei 'i he 'amanaki fa'ele'i ho'o pepe.



Vakai'i 'o e suka 'i he toto

'Oku tokoni 'eni ke ke sio ki he uesia 'e he me'akai mo e 'ekitiviti 'a e levolo 'o e suka 'i he toto, pea mo e founa ke tauhi ai kinautolu 'i ha tu'unga mo'ui lelei.



'Inisulini mo e faito'o

'Oku fie ma'u 'e he kakai fefine tokolahi 'a e 'inisulini pe faito'o ke leva'i 'aki honau suka mo tauhi 'a e levolo 'o e suka 'i he toto ki ha ngaahi levolo mo'uilelei.

Hili hono fa'ele'i ho'o pepe

- 'Oku fa'a mole atu 'a e suka feitama hili pe hono fa'ele'i 'o e pepe. 'E 'ikai fa'ele'i mai ho'o pepe 'oku suka.
- Ka ko e tu'u laveangofua ki hono ma'u 'e he suka kalasi 2 'i he kaha'u 'oku ma'olunga ange fakatou'osi pe kiate koe mo ho'o pepe.
- 'I hono sivi ma'u pe 'o e suka mo ha founa mo'ui mo'uilelei 'e lava ke tokoni'i koe mo ho famili ke mou mo'ui lelei ma'u pe .
- Talanoa ki ho'o toketaa pe palofesinale ki he mo'ui lelei 'o e suka fekau'aki mo e ngaahi sivi mo'ui lelei 'oku ke fiema'u.



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he ndss.com.au pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.