

Faitauga o Carbohydrate: o se ta'iala vave Faasamoa

O a meaai carbohydrates?

O meaai carbohydrates poo carbs, o se puna malosi ma meaai lelei mo lou tino.

O carbs o:

- » **Suka**, e pei o suka masani i totonu o fualau suamalie ma susu poo suka faaopopo i totonu o meainu suamalie ma le tele o meaai afifi.
- » **Masoā**, aofia ai fatu saito e pei o falaoamata, rye, karite, oats, araisa ma isi meaai fatu, o meaai e fai mai le saito e pei o falaoa, pasta ma cereals, o fualau 'aina tele ai le masoā e pei o le saga ma pateta, ma pi mamago, fatu pi, ma pi.

Aisea e taua ai le tele o carbohydrate e te taumafaina?

E oo loa i totonu o le manava, e nuti carbs i le kulukose, e alu ai i luga le kulukose o lou toto.

O lea la:

- » O le tele o le tausami pe taumafa i le taimi e tasi e mafai ona oo ai i le maualuga o le kulukose i le toto.
- » O le tausami la'ititi fo'i, pe o le faamisi o se taumafataga e mafai ona maualalo ai le kulukose i le toto, ua ta'uua o le hypoglycaemia (hypo) (maualalo le suka). E mafai ona tupu pe afai o loo fai ou tui inisulini poo isi ituaiga fualau o le ma'i suka.

Faapefea ona faitau carbohydrates

O le faitauga o carbs o le siaki lea o le aofa'iga o meaai e te 'ai ai i au taumafataga, meaai mama, ma meainu i le aso.

O se faafesuia'iga, pe tusa ma le 15 kalama o le carbs.

1 e faafesuia'i	=	15 kalama o carbohydrate
------------------------	---	---------------------------------

Carbohydrate counting: a quick guide - Samoan



Le a le tele o lau ai e tatau ona iai?

E fua lea i ou tausaga, itupa, mamafa ma tulaga o gaioiga.

O se ta'iala lautele:

Kalama (g) o carbohydrates i taumafataga taua	Faafesuia'iga
Tama'itai	30g - 45g
Alii	45g - 60g

E mana'omia ona e taumafa i meaai mama (snacks)?

O le tele o tagata e mana'omia ona faaaoga le inisulini poo isi fualau faamaualalo-kulukose e le mana'omia ni meaai mama i le aso atoa poo le taimi ae le i moe ina ia puipuia mai ai i se hypo. Peita'i, mo nisi tagata e ono fautuaina meaai mama. Faamolemole talanoa i lau foma'i poto faapitao i le ma'i suka pe fetau lea mo oe.

Afai e te mana'o e aofia meaai mama i fuafuaga o au meaai, faamolemole talanoa i lau foma'i o meaai e uiga i se tulaga sili atu e fai ai.

Mo tagata matutua e mana'omia se meaai mama o le carb, o se ta'iala lautele e vaai mo le 1-2 faafesuia'i au carb i le meaai mama e tasi (15-30g o carbs).

Saili lenei ala'oa i le ndss.com.au

Faataitaiga o meaai fuafuaina

O faataitaiga nei e lua o foliga vaia o le faitauga o le carb. O 'aiga ta'itasi e tolu (3) faafesuia'iga ma e tasi (1) ia meaai mama ta'itasi. O meaai carb o loo lanu malosi **bold**.

Taumafataga Meaai

Fesuia'iga o carbohydrate

Malu o le
taeao

Polesi e fai i le $\frac{1}{3}$ ipu **polesi mata**,
1 ipu **susu-maulalo le lololo**, ma le 1 le fa'i **la'ititi**

POO

2 **weetbix** ma le $\frac{2}{3}$ ipu **susu** maulalo le lololo,
ma le 1 le **fa'i la'ititi**

POO

2 fuamoa saka ma le 2 fasi **falaoa tele le saito** ma
le spinach ma le tamato. Kofe poo le lauti e fai i le
ipu o le **susu low-fat** (250ml) (ma le lalo atu ma le
2 sipunti **suka** poo le **honey**)



3

Meaai Mama
(snack)

$\frac{3}{4}$ ipu **salati fualaau**



1

Meaai o le
Aoauli

Ok a e fai i le fasi i'a mata e pei o le lautele o le lima
(115g) (tipitipi), (faaaoga sina popo) ma faoopoopo
1 ipu fualaau 'aina (tamato, capsicum, kukama ma le
spring onion), $1\frac{1}{2}$ ipu o **taro** saka tipitipi ma le $\frac{1}{2}$ ipu
pi meamata

POO

mo se mea vave ma faigofie, taumafai se i'a tuuapa
(i totonu o se vai) ma se sanuisi salati i luga o le 2 fasi
falaoa tele le fatu ma se kofe poo le lauti e faia i
le 250ml **low-fat milk** (ma le laititi atu i le 2 sipuniti
suka poo le **honey**)



3

Faataitaiga o meaai fuafuaina - faaauau

Taumafataga Meaai

Fesua'iga o carbohydrate

Meaai Mama
(snack)

$\frac{1}{2}$ ipu apa **peaches** (totonu o le juice) ma le $\frac{1}{4}$ ipu **low-fat custard** faatasai ai ma sina luuga pinati lē faamasimā (30g)



1

Taumafataga
o le Afiafi

Sapasui e fai i le 1 ipu **lialia vela**, fasipovi malu (100g) (tipitipi), 2 ipu fualaau 'aina (pi, kaloki, capsicum, aniani, aniani saina, salati)

POO
Meaai o le afiafi e fai i le moa tao (e leai se pa'u) (100g), 1 ipu **kumara**, 1 le **pateta laititi** ma le 2 ipu o fualaau 'aina (maukeni, aniani, kaloki, pi uumi meamata, laupele, spinach)



3

Meaai Mama
(snack)

1 ipu malamalama **susu** (250ml)

POO
 $\frac{1}{2}$ ipu laititi **low-fat yoghurt** (125g) ma le $\frac{1}{2}$ ipu **esi**



1

Fesuia'iga o carbohydrate

O nisi nei o fesuia'iga o meaai e tusa ma le **15 kalama o carbohydrate** o iai. Faaaoga e na'o se ta'iala lautele.

Falaoa ma oloa o falaoa

			
1 le fasi falaoa masani poo le falaoa fualau suamalie (35g)	$\frac{1}{2}$ falaoa (35g)	$\frac{1}{2}$ sikogi iglisi (40g)	$\frac{1}{2}$ wholegrain wrap (35g)
			
2-4 falaoapaanunu tele fatu, feololo le tele (25g)	1 crumpet - foliga lapotopoto (40g)	$\frac{1}{3}$ Falaoa Turkey (40g)	1 roti/chapati la'ititi (tusa ma le 15cm le lautele) (40g)

- $\frac{1}{2}$ falaoa pita 'pocket' (35g)
- $\frac{1}{4}$ falaoa pita lapoa (30g)
- $\frac{1}{4}$ pagi kogaki (bagel) (30g)
- $\frac{1}{2}$ falaoa Lepanona masani manifi (20cm le lautele)
- $\frac{1}{4}$ falaoa Lepanona enaena lapo'a manifi (26cm le lautele)

Cereals mo le malū taeao

				
$\frac{1}{3}$ ipu polesi mata (30g)	$\frac{1}{4}$ ipu muesli (30)	$1\frac{1}{2}$ masi o le ituaiga cereal (25g)	$\frac{1}{2}$ ipu flake ituaiga cereal ma le fualau suamalie mago (30g)	$\frac{1}{2}$ ipu polesi (polesi kuka i le vai) (130g)

Alaisa/pasta/saito/falaoamata

				
$\frac{1}{2}$ ipu pasta vela (50g) poo le quinoa (95g)	$\frac{1}{3}$ ipu saimini ua vela (alaisa/fuamoa/soba) (55g)	$\frac{1}{4}$ ipu alaisa vela* (50g)	2 sipuni'ai falaoamata poo falaoa saga (20g)	$\frac{1}{3}$ ipu lialia vela (55g)
• $\frac{1}{4}$ ipu semolina kuka i totonu o le vai (60g)	• $\frac{1}{2}$ sushi taai masani (50g)		• 1½ sipuni'ai polenta e le i kukaina (25g)	

* Tasi le fesuia'i o le alaisa vela e mafai ona sui mai le $\frac{1}{4}$ i le $\frac{1}{3}$ ipu e fua i le ituaiga alaisa ma le auala e kuka ai ma faapepa.

Fualau aina masoā

			
1 pateta laititi (100g) poo le ½ ipu ua palu	½ ipu aano o le saga (90g) poo le 1 le cob feololo (170g)	½ ipu taro, tipitipi faavela 60g	¾ ipu ufi, tipitipi le faavela (120g)
			
½ ipu kasava, saka (50g)	½ fa'i mata feololo, vela (75g)	½ ipu pateta suamalie lanumoli poo kumara, mata (100g)	

- 1½ sipuni'ai tapioka (Sago) (20g)

Legumes

	
½ afa ipu fefilo i pi vela pe tuu apa (95g), pi laiti (85g), pi foliga i fatuga'o (95g), pi cannellini (130g), poo pi tao (140g)	¾ ipu lentils vela pe tuuapa (140g)

Fualau aina suamalie

				
1 fa'i laititi poo le 1/2 fa'I lapo'a (130g)	½ mago laititi (100g)	1½ ipu meleni samasama tipitipi poo le meleni mumu poo le meleni meamata (250g)	½ feololo pomegranate (120g)	2 molisaina feololo (150g)
				
2 kiwifruits (170g)	1 ipu fala tipitipi (190g) poo le esi (250g)	1 moli feololo (160g) apu (150g) poo le pea (150g)	½ ipu grapes (100g)	10 lychees (100g)

• 3 apricots lapopo'a (170g)
 • 4 kuava (360g)
 • ½ ipu jackfruit tipitipi (90g)
 • 1 peach lapo'a poo le nectarine
(200g)
 • 3 vineta feololo (155g) poo
mati felesi (150g)
 • ¼ apu custard feololo (100g)

• 1 apu feololo poo le pea (150g),
poo le moli (160g)
 • 1 ipu peaches, mai le apa, vaimama
 • ¼ ipu sasalapa malo (durian) (60g)
 • 1 ipu poo le 20 cherries (150g)
 • 4 fatu vine (20g)

• 6 fasi apu mamago (20g)
 • 8 afa apricot mamago (30g)
 • 6 prunes (50g)
 • 1½ sipuni'ai poo le 20 sultanas
(25g)
 • 1 le grapefruit lapo'a (300g)

Susu/oloa gaosia i le susu ma isi

1 ipu susu poo le soy milk (250ml)	250g low- poo le full-fat natural yoghurt	100g low- poo le full-fat fruit yoghurt	½ ipu low-fat custard	⅓ ipu susu pauta (35g)	½ ipu susu totoo (135g)

- 1 ipu susu (buttermilk) (250ml)

Isi/ meaai eseese



3 ipu pop corn (25g)

Meaai faavaitaimi

1 sipuni'ai siamu (20g)	3 sipuniti hani (20g)	3 sipuniti suka (15g)	1 ipu potato chips (25g)	4 sukalaki susu faatafafa (25g)

- 3 sipuni'ai poo ¼ ipu sosi tamato (65g)
- ½ ipu koko samoia (125ml)
- ½ keke panikeke (25g)
- ¼ ipu vaisalo (coconut tapioca porridge) (65g)
- ¼ ipu kokoalaisa (60g)
- 1 le fasi keke la'ititi, leai ni teuteuga, e aunoa ma ni kulimi suamalie (30g)
- 2 sipuni'ai poo le 7 sipuni ti pauta sukalati e inu (25g)
- 2 masi suamalie/ fasi masi o fualau suamalie (20g)
- 6 falaoa paanunu, faatafafa laiti/ lapotopoto (20g)
- 10 keke alaisa (20g)
- 1½ alaisa mafafia poo le 3 alaisa manifi poo keke saga (20g)
- 2 masi breakfast (20g)
- 1 le asu feololo o le aisikulimi vanilla (70g)

Saili se tagata faapitoa o meaai paleni

Afai e iai ni fesili, fesili i lau foma'i o taumafa. I le saili ai o se tasi, alu i le dietitiansaustralia.org.au poo faafeso'ota'i Dietitians Australia. Valaau le 1800 812 942 pe imeli le info@dietitiansaustralia.org.au

O le faitauga o carbohydrate o se mea faigaluega e pulea lelei ai lou ma'i suka.

O le NDSS ma oe

E tele ituaiga o auaunaga ma le lagolago o loo maua mo oe e ala mai i le NDSS e fesoasoani ia oe i le puleaina o lou ma'i suka. E aofia ai faamatalaga i le tausia lelei o le ma'i suka e ala i le Laina Fesoasoani ma le upega tafa'ilagi a le NDSS. O oloa, auaunaga ma polokalama faalea'oa'oga o loo maua e mafai ona fesoasoani ia oe e malamalama lelei i lou ma'i suka.