

Ituaiaga Ma'i Suka Eseese

O Le Ā Le Ma'i Suka?

- O le ma'i suka e suia ai le fa'aaogaina o meataumafa e lou tino. E fa'aliliuina e lou tino au meata'umafa i le suka.
- E fe'avea'iina e lou toto le suka i totonu o lou tino. O le inisulini e fesoasoani e aumai le suka mai lou toto ma fa'aliliuina e maua ai le malosi.
- E le mauaina e le tino se malosi pe 'a tumau pea le maualuga o le suka i totonu o le toto.
- O le suka maualuga i le toto e afaina ai lou fatu ma ou fatuma'a. E tauaso ai fo'i le va'ai pe maua ai oe i le stroke. A tumau pea le maualuga o lou suka e i'u ai ini tipi ese lou vae po'o lou ogavae. E o'o atu ai lava i le maliu.

Upu Moni... E Mafaia Ona Tausi Le Ma'i Suka

Ia fuafua lelei lau meataumafa. Toaga e fai au fa'amalositino. Inu au vaila'au fa'atonuina mai e lau foma'i ma siaki le suka o lou toto.

- **Ituaiga Muamua (Type 1)** - O le ituaiga lea ua le mafai lava e lou tino ona gaosia se inisulini. O tagata ua maua i le ituaiga ma'i suka lea e tatau lava ona faia a latou tui inisulini i o latou olaga atoa.
- **Ituaiga Lua (Type 2)** - O le ituaiga lea o lo'o gaosia e le tino le inisulini ae le lava pe le'o fa'aaogaleleina fo'i. E to'atele tagata e maua i le ituaiga ma'i suka lea.
- E iai fo'i tinā e maua i le ma'i suka pe a ma'i ātagata (to).

Ia Fuafua Lelei Au Meataumafa Ma Toaga E Fai Au Fa'amalosi Tino

- E leai se meataumafa fa'atulagaina ma'oti mo i latou ua maua i lea fa'ama'i o le suka. Galulue fa'atasi ma 'i latou o lo'o tausia oe.
- E mafai lava ona e taumafaina au meataumafa e masani ai, ae tatau ona fuafua lelei. O meataumafa e ta'ua o *carbohydrates* e iai. fuala'au suamalie, laula'au, falaoa, sua fuāla'au suamalie, susu, silio ma mea'ai suamalie (keke, pai, aisakulimi), e alu ai i luga le suka o le toto. O meataumafa la ia e fa'aeteete lelei iai.
- Fa'amatalaga o meata'umafa, "Nutrition Facts," e maua lea i tua o apa po'o pusa o mea'ai. Faitau lelei.
- Meata'umafa uma tatou te ta'umafaina o lo'o faia mai lea i mea eseese nei:
Carbohydrates (Fuala'au suamalie, laula'au, falaoa, sua o fuala'au suamalie, susu, silio ma mea'ai suamalie - keke, pai, aisa kulimi.)

Ga'o (Fats)

Porotini (Protein)

Ga'o i totonu o le toto (Cholesterol)

Fiber (Fuala'au suamalie, laula'au, pi, falaoa ma silio.)

- Ia to'aga e fa'agaioi lou tino pe ā ma le 30 minute i le aso.
- Fai au fa'amalosi tino e fesoasoani i lou tino e fa'aaoga tatau le inisulini. E fesoasoani fo'i e fa'aalu i lalo le suka o le toto, toto maualuga ma le ga'o o le toto (cholesterol).

Fa'aaoga Tatau Au Vaila'au Fa'atonuina Mai E Lau Foma'i

- O le tele o tagata ma'i suka e tatau lava ona inu vaila'au pe fai fo'i o latou tui inisulini.
- Ia ave lelei au vaila'au pei ona fa'atonuina mai e le foma'i.

Afai e iai se fa'afitauli e te fa'alogoina mai au vaila'au fa'atonuina po'o ni masini fo'i o e fa'aaogaina, ia logo lau foma'i, tama'ita'i foma'i, foma'i o vaila'au ina ia latou ripotia vave i le ofisa o Meata'umafa ma Vaila'au (FDA) nei fa'afitautuli.
1-800-FDA-1088

Siaki Le Suka O Lou Toto Ma Ia E Iloa Le ABC

- Ia e fesoasoani e puipuaia oe mai fa'ama'i o le fatu ma le stroke e auala lea i le tausia lelei o le suka o lou toto (blood sugar), toto maualuga (high blood pressure) fa'apea le ga'o o lou toto (chlesterol).
- Ia e talanoa ma lau foma'i, tama'ita'i tausima'i, ma le foma'i o vaila'au le tausiga o oe.
- Fa'aaoga le masini siaki suka e siaki ai le suka o lou toto i le fale. E aoga lea e ta'u mai ai le aofa'i o lou suka, ona faigofie lea ona e fuafua iai au filifiliga.
- Fesili i lau foma'i mo le suega o le toto e taua o le A-1-C (A-one-see). O le suega lea e fuaina le suka o lou toto mo le 2-3 masina.
- Talanoa ma 'i latou o lo'o tausina lou soifua maloloina aua lau ABC:

A - 1-C

Blood Pressure

Cholesterol

Ma'i Suka Ma Tinā

- E tusa ma le 9.1 miliona tinā Amerika e maua i le ma'i suka. Ae 3 milion o nei tinā latou te le o iloaina e maua latou i lea fa'ama'i.
- Tinā ma'i atagata (to) e mai suka e fanau le āu latou pepe, pe fananau fo'i ma ni fa'afitauli.
- O le tele o tinā ma'i suka e le lava le fa'asoa, o le ala lea e fa'afaigata ai ona tausia lenei fa'amai.

Ma'i O Le Fatu Ma Le Stroke

- E sili atu ona maua vave tinā ma'i suka i le ma'i fatu ae maise lava tinā talavou.
- O le tele o tagata mai suka e uma o latou ola ona o le ma'i fatu po'o le stroke.

Fa'amata E Maua Oe I Le Mai Suka?

- Ua tele ou pauna?
- E leai pe la'ititi le fa'amalosi tino?
- E maua oe i le toto maualuga (130/80 pe maualuga atu fo'i) ?
- E iai sou uso e maua i le ma'i suka?
- E ma'i suka lou tinā po'o lou tamā?
- Sa maua oe i le ma'i suka a'o e ma'i ātagata, pe sa fanau foi sau pepe e sili atu ma le iva pauna?
- Oe ose tagata nu'u oe o Aferika Amerika, Initia Amerika, Sipaniolo, Asia i Amerika po'o se tasi mai le Atu Pasefika?

Afai e ioe lau tali i so'o se tasi o nei fesili, ia logoina lau foma'i, tama'ita'i foma'i po'o le foma'i o vaila'au pe tatau ona su'eina oe pe maua i le ma'i suka.

Uiga Fa'aali O Le Ma'i Suka E Tatau Ona Mataala Iai

- Fai so'o o le feau vai.
- Fia ai so'o i taimi uma.
- Nenefu le va'ai.
- Lusi pauna e aunoa mase fa'amalosi tino.
- Lavea o le tino e fa'afaigata ona pe.
- Ivā i taimi uma.
- Fa'alogoina le pepē o vae ma lima.

O le tele o tagata ma'i suka latou te le fa'alogoina ia uiga.

O lenei pepa ua tu'u'afasia e le ofisa o Meataumafa ma Vailaau (FDA), Ofisa mo le Soifua Maloloina o Tinā (OWH), Sosaiete Lautele o Faleoloa o Vaila'au (NACDS), ma le Sosaiete o Ma'i Suka i Amerika (ADA). E fia momoli atu tele la latou fa'amalo ma le fa'afetai ia 'i latou uma ua mafai ona fesoasoani ma lagolagoina o lenei polokalama e auala mai lea i le fa'asalalauina ma le fa'aliliuina o lenei pepa.

Fa'aavanoa Lou Taimi E Tausisi Ai Ile...Ma'i Suka

**Mo ni isi fa'amatalaga:
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)**

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

Gasegase Ole Suka

(Samoan)

O Le Soifua O Tama'ita'i

Ia Iloa Lelei Ona Puipuia...

Mo oe lava...ma i latou o lo'o mana'omia lau fesoasoani