



TEKE LAVA...



Sivi ma'u pē 'a e suka ho toto 'aki ha mita.



Folo ho'o fo'i'akau inisulini fakatatau ki he fakahinohino ho'o toketaa' pē neesi suka.



'A'ahi ma'u pē ki ho'o toketaa' pē neesi suka, ke sio ria roē.



Torang'i 'aupito 'a e kavamālohi. 'E lava ke fu'u tō kō 'a e lēvolo 'o e suka 'o ho toto.

Diabetes Foundation Aotearoa

Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz



Muimui 'i ha palani kai mo'ui lelei 'oku si'isi'i ai 'a e ngako mo e suka.

Ngaungaue pea fakamālohisino ma'u pē.

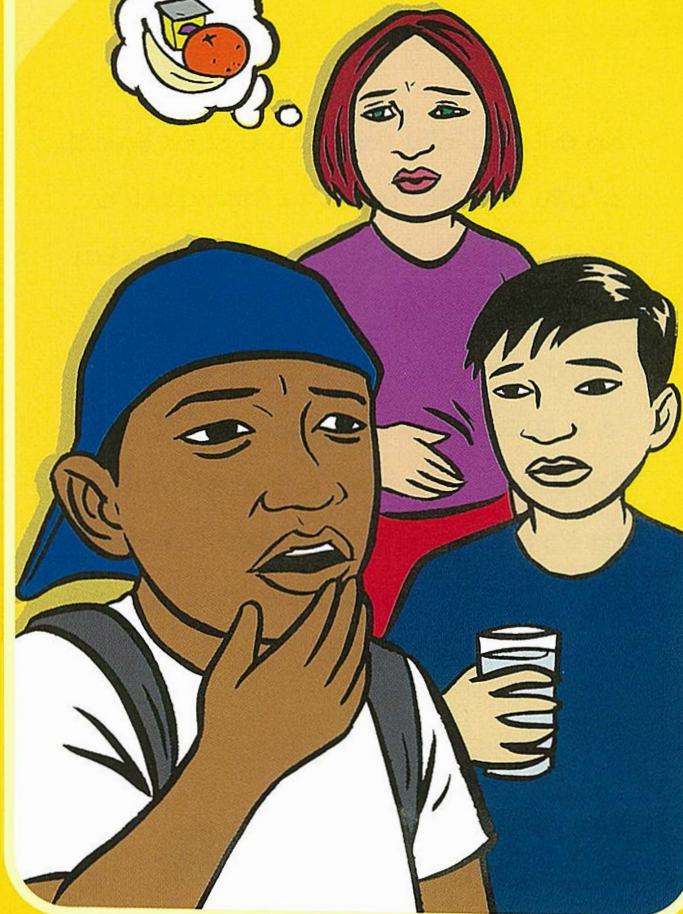


'Ai ho'o "palani puke" - sio ki ho'o toketaa' he "VAVETAHA" 'o rapau 'oku lele 'a e lēvolo e suka ho toto 'o fu'u mā'olunga pē 'oku ke ongo'i puke pē.

'Oua te ke ifi - 'e toe rovi ange ai e ngaahi palopalema ho'o mo'ui. Telefoni ki he Quitline 'i he 0800 778 778.



KAPAU 'OKU OU MA'U 'A E SUKA KALASI 2, KO E HĀ E ME'A 'OKU TONU KE U FAI?



KO E HA 'A E SUKA KALASI ??



Ko e kakai 'oku nau ma'u e suka kalasi 2, 'oku 'ikai ke nau lava rinautolu 'o 'ave 'a e suka, pē ivi, mei he me'akai 'oku nau kai ki he ngaahi sela 'oku fiema'u ke nau 'i ai'. 'E tātānaki'u leva 'a e suka ia he halanga toto'. 'E fakatupu leva heni 'a e ongo'i puke, ka ko e kovi taha, te ne toe fakatupu mo e ngaahi palopalema kovi 'aupito 'o e mo'ui.

KO E HĀ 'A E NGAHI FAKA'ILONGA MO E NGAHI ME'A TE TE ONGO'I?



Mahalo pē he'ikai te ke 'ilo ia 'e koe, ka 'i he taimi 'e ni'hi 'e tala atu pē 'e ho sino ria koe.

Mahalo pē te ke:

- ➔ vaivaia ange mei he anga maheni
- ➔ ongo'i fieinua pea toutou inu
- ➔ toutou tu'uofi
- ➔ langa 'ulu
- ➔ nenefu e sio
- ➔ fiekaia ma'u pe
- ➔ ma'u e ngaahi mahaki hangē ko e hangatāmaki
- ➔ ongo'i mofisifisi

Kapau 'oku ke ma'u e ngaahi faka'ilonga ko 'eni, 'oku tonu leva ke ke sio ki ho'o toketaa'.



'E LAVA KE FAKATUPU 'E HE SUKA' 'A E NGAHI PALOPALEMA KEHE 'O E MO'UI'.

'Oku fakatupu 'e he suka' 'a e maumau ki he halanga toto' - 'e lava ke ne fakatupu:



'E toe lava foki ke fakatupu:

- ➔ maumau ki ha tama 'oku 'i manava
- ➔ palopalema he nofo mali

Ka ko e ongoongo lelei, ka leva'i lelei e suka 'i he toto 'e lava ke ne ta'ofi ha hoko 'a e ngaahi palopalema ko 'eni.

