



Faaitiitia le mamafa



Gaioi mo le 30 minute pe sili atu foi i le tele o aso o le vaiaso



Tausami meaai paleni



Taga'i i la matou tusi kuka Eat Well Live Well mo meaai mananaia, taugofie ma paleni



'Ausia ma tausia tulaga maualuga lelei o le toto ma le ga'o



Taga'i i le Take Control Toolkit i la matou upegatafailagi mo nisi auala e tausia ai le soifua malōlōina



Fai i tausaga uma siaki mo le fatu ma le ma'i suka mai lau foma'i



Saili i tagata e maua ai le fesoasoani ma feso'ota'i ma 'aiga ma uo mo se suiga lelei



## Saili se fesoasoani

O le maua o le fesoasoani, e mafai ai ona faaitiitia ma tuai ai ona lamatia oe i le ituaiga no.2 o le ma'i suka, ma maua ai le soifua lelei a'o feagai ai male gasegase

E mafai ona maua le fesoasoani mai uo ma aiga, e faigofie ai ona e filifili meaai e fetau ma oe ma maua ai faamalositino e lelei. E fesoasoani foi le fesootai ma isi ua maua i le ma'i suka, e fautua ma faamalosi ai le tasi i le isi.

O le Diabetes NZ o se faalapopotoga faameaalofa e 'avea ma fesoasoani e lagolagoina ai tagata ua maua i le gasegase. E mafai ona matou fesoasoani ia te oe e saili faamatalaga ma lagolagoina ai taumafaiga auā lou soifua maloloina ma le soifua manuia.



diabetes  
new zealand

Iulai 2023 © Diabetes New Zealand

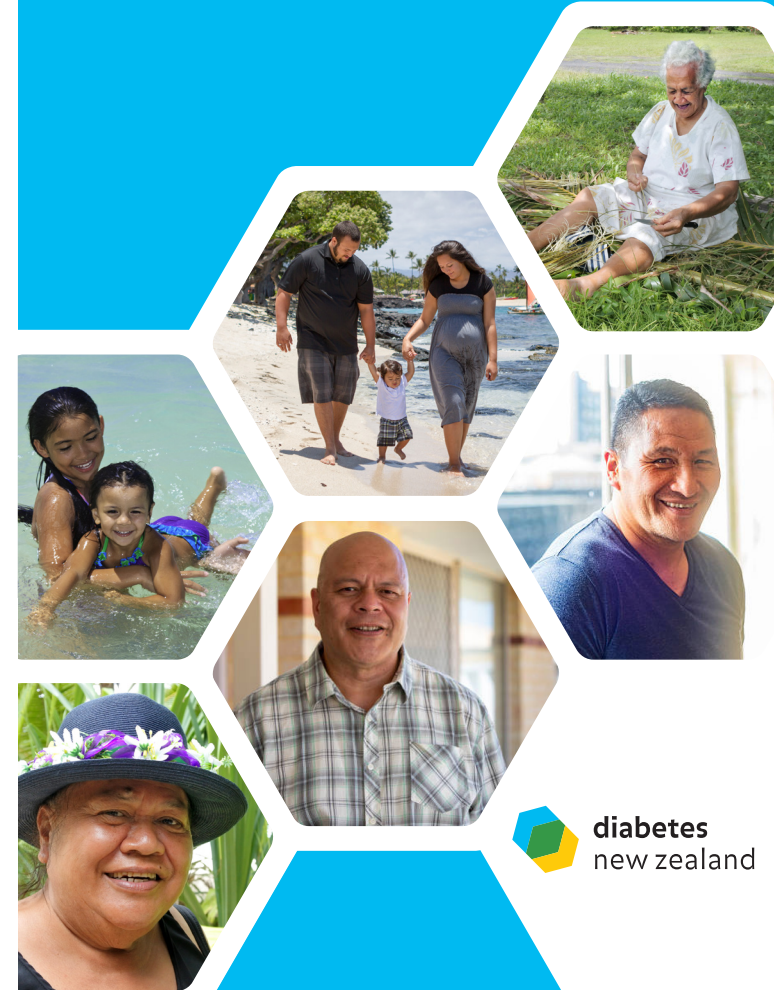
Taga'i i le  
[www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

e maua ai nisi faamatalaga ma feso'ota'i

@DiabetesNZ @Diabetes\_NZ

# Ma'i Suka

O mea e tatau ona e iloa



diabetes  
new zealand

- la iloa ou a'afiaga
- la iloa āuga
- la iloa le eseese
- la iloa nofoaga e maua ai le fesoasoani

## O le ā le ma'i suka?

O le ma'i suka o se faama'i tumau e mafua pe a lē toe mafai e le atepili ona gaosia inisulini, pe ua lē mafai e le tino ona toe faagaioia lelei le inisulini o gaosia e le tino. O le inisulini o se hormone e gaosia e le atepili e faagaioia le maua o le suka mai meaai e fepasia'i mai le toto i musele o le tino e maua ai le malosi.

## E tolu ituaiga o le ma'i suka:

**Ituaiga no.1 o le ma'i suka** e masani ona māfua mai le

**TYPE 1** fa'afuase'ia ona osofa'ia e vaega e puipuia le tino sela o lo'o gaosia inisulini. O tagata e maua i le ituaiga no.1 o le ma'i suka e itiiti lava pe leai foi se inisulini e maua i le tino. E ono a'afia ai so'o se tagata i le faama'i, ae masani ona maua ai tamaiti po o tagata matutua talavou. E moomia e tagata ua maua i le ituaiga ma'i suka lea ona fai le tui inisulini i aso uma e pulea lelei ai le maualuga o le suka i le toto.

**Ituaiga no.2 o le ma'i suka** o lo'o maua ai pe ā ma le 90% o

**TYPE 2** tagata uma ua maua i le ma'i suka. E mafai ona faamaonia le maua o so'o se tasi po o le ā lava le matua, i le ituaiga no.2 o le ma'i suka. E ono savalia le tele o tausaga e lē o iloa ua maua i le ituaiga no.2 o le ma'i suka, ma e masani ona faamaonia le maua ai pe a a'afia i se faaletonu po o le mae'a ai o se su'esu'ega masani sa faia i le toto na tui. E mafai e tagata ua maua i le ituaiga no.2 o le ma'i suka ona pulea le faaletonu e auala atu i faamalositino ma meaai paleni. Peita'i, e iai le taimi o le a moomia ai e nisi tagata ona inu fualaau ma/pe fai le tui o le inisulini.

**Gestational Diabetes (GDM)** e maua ai se tinā ma'itaga ua maualuga tele le suka o le toto. E lē pei o le ituaiga no.1 ma le no.2 o le ma'i suka, o se ituaiga ma'i suka e lē tumau ma e masani ona te'a pe a fanau pepe. Peitai, o fafine na maua ai i le ituaigā ma'i suka lenei e telē le avanoa e ono a'afia ai (50-60%) i le ituaiga no.2 o le ma'i suka i totonu o le 10 tausaga o soso'o ai.

## O e malamalama i tulaga e te ono lamatia ai i le ma'i suka?

O lou malamalama i tulaga e te ono a'afia ai i le ituaiga no.2 o le ma'i suka o se vaega tāua e tataua ona e iloa pe a moomia ona e alu i le falema'i e fai se siaki talafeagai ai. Tali fesili pu'upu'u o lo'o ta'ua i lalo o le a e maua ai togi e te malamalama ai i tulaga o loo a'afia ai ma gaioiga o soso'o ai.

GAIOIGA MASANI	LEAI	IOE
Ua ova lo'u mamafa pe a faatusa i lo'u umi	0	3
Ou te lē gaioi tele	0	3
E masani ona ou 'ai meaai e tele ai le ga'o ma le suka	0	3
AIGA – TUPU'AGA	LEAI	IOE
E iai, pe na iai nisi o lo'u aiga e maua i le ma'i suka	0	3
Ou te tupuga mai Māori, Pasifika, Saute Asia po o Sasa'e Tutotonu	0	3
Sa iai la'u pepe na ova ma le 9 pauna (4 kilo) le mamafa pe na maualuga lo'u suka i le taimi na ou tō ai	0	6
TAUSAGA O LE MATUA	LEAI	IOE
Ou te i le va o le 35 ma le 64 tausaga o lo'u matua	0	1
Ua silia ma le 65 o'u tausaga	0	3
AOFA'I O TOGI		

### Togi 3-5

E ono itiiti lava se a'afiaga o lou maua ai i le taimi nei i le ituaiga no.2 o le ma'i suka. Peita'i, e ono telē le avanoa e te maua ai i le lumana'i.

### Togi 6 ma luga atu

E maualuga a'afiaga e te maua ai i le ituaiga no.2 o le ma'i suka. Na o lau foma'i e mafai ona faamaonia pe ua e maua i le ma'i suka. Vaai lau foma'i mo nisi faamatalaga.



## Ia iloa āuga

Afai e te iloa tulaga o lou a'afia ai, e vave mafai ona tou faamaonia faatasi ma sui o le soifua maloloina pe ua e maua i le ma'i suka. O le vave ona iloa e mafai ai ona faaititia faaletonu ma faaleleia ai au gaioiga masani.

E masani ona amata alia'e āuga o le ituaiga no.1 o le ma'i suka a o tamaitiiti. E aofia ai le fia inu, tele le fe'auvai e fa'aalu, pa'e'e, lēlavā ma suiga o faalogona.

O le ituaiga no.2 o le ma'i suka e masani ona alia'e ai āuga e pei o le lēlavā ma leai se malosi o le tino, fia inu, tula'i so'o, maua so'o i se siama po o se ma'i e lē pē, leaga pe nenefu le vaai ma e masani ona fia 'ai.

Mo nisi faamatalaga taga'i i le [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)