

KAMATA FAITO'O 'AKI 'A E 'INISULINI(INSULIN)
'E kinautolu 'oku nau puke he mahaki suka kalasi
2 (type 2 diabetes)

STARTING INSULIN

For people with type 2 diabetes



What you need to know

Ko e ngaahi me'a 'eni ke ke 'ilo ki ai



Waitemata
District Health Board
Te Wai Awhina

Tongan

Fakahokohoko

Peesi

Ko e hā hono 'uhinga 'oku faito'o 'aki au 'a e 'inisulini (insulin)?	3
'Oku anga fēfē hono faito'o 'aki au 'a e 'inisulini'?	4
Ko hono ngāue'aki 'o e peni huhu insulini?	5
Ko e fē taimi keu huhu 'insulini ai pea teu huhu tu'o fiha?	6
Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku kalasi kehekehe ai 'a e 'inisulini?	7
'Oku 'i ai nai ha ngaahi nunu'a kovi 'o e 'inisulini?	8
'E anga fēfē ha'aku tauhi e 'inisulini?	8
Koe'uhi 'oku faito'o 'aki au 'a e 'inisulini'he taimi ni, 'e fiema'u nai ke liliu 'a'eku kai?	9
Fēfē 'a hono vakai'i 'o e lahi 'o e suka 'i hoku toto' (glucose)?	9
Ko e tōlalo 'a e suka 'i he toto' (Hypoglycaemia pe Hypo)	11
'Oku tupu mei he hā 'a e tōlalo 'a e suka 'o e toto' pe "Hypo"?	12
Ko e hā 'a e me'a teu fai kapau 'e tōlalo 'a e suka hoku toto' pe Hypo?	13
Ko e fu'u tōtu'a 'o e suka 'i he toto' (Hyperglycaemia pe High blood glucose)	15

Designer: **Mason Ngawhika** - Te Arawa, Mataatua, Ngāi Tahu

Māori Resource Coordinator - Auckland Regional Public Health Service

Ko e ngaahi fakamatala he pepa' ni ko e ola ia 'o ha fēngāue'aki fakataha 'a e WDHB Diabetes Services mo e ARPHS.



Fuofua fa'u mo tufaki atu: 'Aokosi 2009
'Aho ke toki vakai'i ke fakafu'ou: 'Aokosi 2011

0768-01-017

Ko e fu'u tōtu'a 'o e suka 'i he toto' (Hyperglycaemia pe High blood glucose)

Oku hoko ia 'o kapau 'e tu'uma'u ai 'a e lahi 'o e suka 'i ho toto' 'olunga 'i he 15 mmol/L. 'Oku fu'u mā'olunga 'aupito 'eni.

Ko e ngaahi faka'ilonga 'o e fu'u mā'olunga e suka 'i ho toto':

- ▶ Ko ha'o fieinua lahi ange pea lahilahi 'a ho'o 'alu ki he falemalolo
- ▶ tāvaivaia
- ▶ nenefu 'a ho'o sio'

Ko e kakai 'e ni'ihī 'e 'ikai ke 'i ai ha faka'ilonga ia kā ko 'enau toki 'ilo pē 'oku mā'olunga e suka 'i honau toto' 'i he taimi te nau sivi'i ai 'a e lahi 'o e suka 'i honau toto'.

Ko e hā 'a e me'a teu fai 'oka fu'u mā'olunga 'a e suka 'i hoku toto'?

Kapau na'e' hulu ho'o kai ha ngaahi me'akai melie pe me'akai sitaasi, 'e lava ke fu'u mā'olunga ai e suka 'i ho toto'.

'E lava foki ke fu'u mā'olunga e suka 'i ho toto' 'o kapau:

- ▶ te ke puke pe pihia ha mahaki
- ▶ toe kehe ange pe liliu 'a e lahi 'o e fakamālohisino 'oku' ke fai'
- ▶ 'e si'isi'i 'a e fua (dose) 'o e 'inisulini 'oku' ke faka'aonga'i pe na'e ngalo 'iate koe ke ke huhu

Kapau 'e holo hifo 'a e suka ho toto' he hili pe ha lau houa pea 'oku totonu ke 'oua 'e fai ha hoha'a ki ai. Pea kapau 'e kei mā'olunga pē (laka hake 'i he 15mmol/L) hili ha lau houa pe 'aho, 'oku mahino 'oku tonu ke fakalahi 'a ho'o 'inisulini'.

Ko e hā 'a e me'a 'oku totonu keu fai' kapau 'e kei nofo mā'olunga pē e suka 'i hoku toto'?

- ▶ toutou sivi'i ma'u pē 'a e 'o e suka ho toto
- ▶ kumi tokoni mo fale'i mei he toketaa' pe neesi'

Hili ha miniti 'e 5-10 pea' ke to e vakai'i 'a e tu'unga 'o e suka 'i ho toto'. Kapau 'oku kei mā'ulalo pē 'i he 4 mmol/L pea toe 'ai pe 'a e me'a tatau.

Kapau 'oku 'ikai ke 'ia koe 'a ho'o me'afua toto ka 'oku' ke kei ongo'i tōlalo pē 'i ha hili ha miniti 'e 5 -10, toe 'ai pe 'a e me'a tatau.

Toutou vakai'i 'i he miniti 'e 5-10 kotoa pē kae'oua kuo laka hake 'a e suka 'i ho toto 'i he 4 mmol/L.

'I he taimi pē kuo laka hake ai e suka 'i ho toto' 'i he 4 mmol/L, ma'u me'atokoni leva 'o kapau ko ho taimi kai totonu pe ia **pe** ki'i kai ma'ama'a pe 'o hange ko 'eni:

- ▶ lau'i mā manifi 'e 1 pe
- ▶ ko ha ipu hu'akau 'e 1
- ▶ lau'i mā-pakupaku 'e 2 pe 3 pe
- ▶ ko ha ki'i puha 'iōketi (yoghurt) si'isi'i pe
- ▶ ha ki'i konga fua'i'akau mata si'isi'i

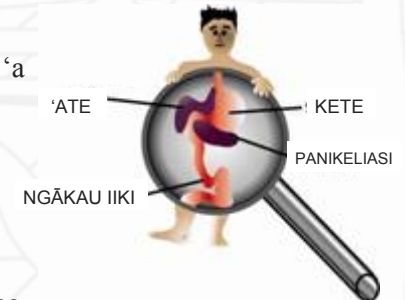


Mateuteu ma'u pē - 'oku totonu ke ke 'alu holo ma'u pē mo ha'o me'a melie ke ke kai 'i ha tōlalo 'a e suka ho toto.

Ko e hā hono 'uhinga 'oku faito'o 'aki au 'a e inisulini?

Kuo fakaha atu 'e ho'o toketaa' ke ke kamata leva 'i he 'inisulini (insulin) he ko e tu'unga ia ke hoko atu ki ai hono faito'o 'o ho suka' (diabetes).

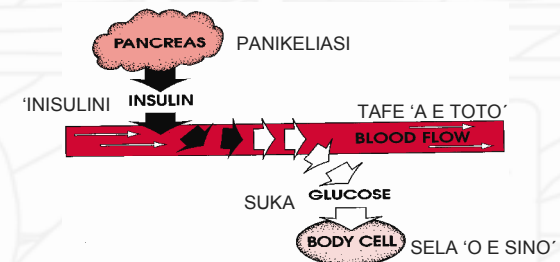
'I he kuohili' na'e ala lava pē 'o tauhi lelei ho'o puke he suka' 'aki ha'o kai 'a e me'akai lelei, toutou fakamālohisino pea mo e folo fo'i'akau. Ko e ngaahi founga tauhi ko 'eni' 'oku kei mahu'inga pē, kā 'oku fiema'u ke ke fakakau atu 'a e 'inisulini' ki hono faito'o koe'.



'Oku angamaheni'aki ke faiatu pē 'o ngāue'aki 'a e 'inisulini' 'e he kakai 'oku nau puke he suka kalasi 2 (Type 2 diabetes) ke tokoni atu ki hono tauhi honau suka' pea ke nau mo'ui lelei.

Ko hono 'uhinga', 'i he 'alu 'a e taimi' mo e māmālie hifo 'a e ngāue 'a e fanga ki'i sela 'i he panikeliasi pe pancreas (vakai ki he fakatāta'a) 'o 'ikai ke nau to e ngaohi ha 'inisulini ma'a ho sino'.

'Oku tokoni 'a e 'inisulini ki hono fetuku 'a e suka mei ho toto' ki he ngaahi ngaahi sela 'o ho sino', ke fakatupu 'aki ha ivi. Kapau 'e 'ikai ke a'u 'a e suka' (glucose) ki ho ngaahi sela' te nau nofo pē 'i he toto' 'o maumau'i māmālie 'a e ngaahi halanga toto', neave', mata', mafu' pea mo e kofuua'. 'E mole leva mo ho ivi'.



Manatu'i ko e tu'unga lelei taha 'o hono lahi 'o e suka 'i he toto' 'o e kakai 'oku nau suka' ko e vaha'a 'o e 4 - 7 mmol/L (kimu'a 'eni 'i ha'o kai).

‘Oku anga fēfē hono faito’o ‘aki au ‘a e ‘inisulini’?

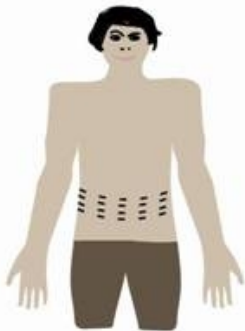
‘Oku ‘ikai lava ke ngaohi ha fo’i ‘akau ‘inisulini’ ke folo koe‘uhi’ he ‘e faka‘auha eni ‘e he ‘ēsiti ‘i ho kete’. Ko e ‘uhinga ‘eni ‘oku fiema‘u ai ke ke huhu ‘a e ‘inisulini’.

‘E lava ke huhu ‘i ‘a e ‘inisulini’ ‘aki ha me‘ahuhu, ka ko e tokolahi e kakai ‘oku nau ngāue‘aki ‘a e peni huhu ‘inisulini (insulin pens).



Ko e fē feitu‘u ‘i hoku sino’ keu huhu‘i ai ‘a e ‘inisulini’?

Ko ho kete’ ‘a e feitu‘u lelei taha ke huhu ai ho’o ‘inisulini’. ‘Oku fiema‘u ke huhu ‘i ki he lau ngako ‘i he lalo kili’.



‘Oku mahu‘inga ‘aupito ke fetongitongi ma‘u pē ‘a e feitu‘u ‘oku’ ke huhu ai’, ‘aki ha’o huhu takai holo ‘i ho kete’.

‘E tokoni ‘eni ke fakasi‘isi‘i ai ha fakatengetenga ‘a e ngako’ he ‘e kehe ange ai ‘a e ngāue ‘a e ‘inisulini’.

‘E fakahinohino‘i atu ‘e ho’o neesi’ pe toketaa’ ‘a e founga ki hono fai ‘eni’. ‘Oku pehē ‘e he kakai ‘e ni‘ihi ‘oku mamahi ange ‘a ho’o ki‘i hoka‘i ho huhu’ ‘aki ha hui (finger-prick) ‘i he huhu ‘inisulini’.

Ko e hā ‘a e me‘a teu fai kapau ‘e tōlalo ‘a e suka hoku toto’ pe “Hypo”?

Kapau ‘e lava, pea ke tomu‘a sivi‘i ‘a e lahi ‘o e suka ‘i ho toto’. Pea kapau ‘oku ke ongo‘i ‘a e ngaahi faka‘ilonga ‘o e hypo pea fai fakavavevave leva ‘a hono faito’o.

Fili ha **TAHA** mei he ngaahi faito’o "me‘a melie" kehekehe ko‘eni ke hiki‘i fakavave ‘aki ‘a e suka ‘i ho toto:

- kai ha sēpuni tī ‘e **TOLU** ‘o ha siamu, pe hone, pe suka



PE

- inu ha **VAEUA** ‘o ha ipu lēmani melie pe ko ha fa‘ahinga inu kuo ‘osi fakasuka



PE

- kai ha fo‘i lole te‘ekosi (jelly beans) ‘e **6 pe7**



PE

- ko ha’o ngāue‘aki ha fo‘i ‘akau suka (glucose) pe pauta mei he fale-talava’i:
- fo‘i ‘akau Vita Energy ‘e 3 pe 4 **pe**
- fo‘i ‘akau Dextro Energy ‘e 3 pe 4 **pe**
- sēpuni tī fonu ‘e 2 ‘o ha pauta glucose ‘o hu‘i ‘aki ha vai

‘Oku tupu mei he ha ‘a e tōlalo ‘a e suka ‘o e toto’ pe “Hypo”?

1. Na‘a’ ku ta‘e kai nai pe na‘e tōmui ha‘a ku houa kai? Vakai pe na‘e ‘ikai ke lahi ‘a ‘eku kai ha me‘akai sitaasi’ (carbohydrate)?
2. Pe na‘e lahi ange ‘a ‘eku fakamālohisino kae ‘ikai fakalahi ‘a ‘eku kai ha me‘akai sitaasi’?
3. Na‘a ‘oku fu‘u lahi nai ‘a e ‘inisulini ‘oku ou huhu’ pe fo‘i‘akau faito‘o suka ‘oku ou folo’?
4. Na‘a’ ku inu ‘olokaholo nai ta‘e kai?



Fakaha ke ‘ilo ‘e ho‘o toketaa’ pe neesi’ kapau

- na‘a ke ongo‘i "hypo" ‘i hono kamata ke faito‘o ‘aki koe ‘a e ‘inisulini’ pe
- ‘oku hohoko pe tu‘o lahi ‘a ‘ene hoko

Ko hono ngāue‘aki ‘o e peni huhu ‘inisulini’?

1) **Hu‘i:** Kapau ‘oku nenefu ‘a e lanu ‘o e ‘inisulini’ pea ‘oku totonu ke vilovilohi ‘a e peni’ ki ‘olunga mo lalo tu‘o 20 nai kae‘oua kuo tuifio lelei mo lanu taha ‘a e ‘inisulini’.



2) **Pamu:** Taila ha fo‘i ‘iuniti ‘e 2, fakaava ‘a e tāpuni ‘o e mata‘i hui’ - fakahanga ki ‘olunga, pea lomi‘i e me‘a pamu’ ki loto ke vakai‘i pē ‘e hā mai ‘a e ‘inisulini’ ‘i he mu‘i mata‘i huhu’, pea to e toutou fai pē ‘eni kae‘oua kuo hā mai e ‘inisulini’.

3) **Huhu:** ‘Ai ki he lahi totonu ‘oku’ ke huhu’ pea huhu leva. Hili ‘a ho‘o huhu‘i ‘a e ‘inisulini’ ki loto, lau ‘a e 1 ki he 10 kimu‘a pea’ ke toki to‘o (remove) ‘a e mata‘ihuhu’. To‘o ‘a e mata‘ihui’ ki tu‘a ‘i he ‘engikolo tatau na‘a’ ke huhu‘i ai ki loto’ ke faka‘ehi‘ehi mei ha‘ane kula.

4) **Laku** ‘a e mata‘i hui’ ki he veve’ ‘i ha founa malu – hangē ko ha nge‘esi hina Janola pea toki ‘ave he tākaki veve’ ‘i ha‘ane fonu. Ko ha founa ‘e taha, ko ha‘o fetu‘utaki ki he Diabetes Auckland ke ke kau ‘i he ‘enau polokalama faka‘auha ‘o e mata‘i hui. Telefoni 623-2508.

Manatu‘i

- ♦ Fetongi ma‘u pē ‘a e mata‘ihui ‘o e me‘ahuhu’ ‘i he ‘aho kotoa
- ♦ Fetongi ‘a e ‘ai‘anga ‘o e ‘inisulini’ ‘i he uike ‘e 4 kotoa pē, tatau ai pē pe ‘oku kei toe ha ‘inisulini’ ‘i loto pē ‘ikai
- ♦ Tauhi ‘a e peni huhu ‘inisulini’ ke māfana tatau pe mo fale (room temperature) kae tuku ‘aisi ‘a e toenga ‘inisulini’
- ♦ ‘Oua na‘a ke saoa pe kaukau māfana ‘i he miniti ‘e 30 hili ho‘o huhu’ ke fakasi‘isi‘i ai ha hoko ‘a e "hypo" ‘a ia ko e tōlalo e suka ‘i he toto’.

Ko e fē taimi keu huhu 'insulini ai' pea teu huhu tu'o fiha?

'E ngalingali fiema'u ke huhu 'inisulini tu'o taha pe meimei tu'o ua koe 'i he 'aho. Ko e taimi ke fai ai ho huhu inisulini' 'e makatu'unga ia 'i he taimi 'oku lahi taha ai 'a e suka 'i ho toto' (blood glucose).

Ko e tokolahi taha 'o e kakai 'oku ma'olunga taha 'a e suka 'i honau toto' 'i he taimi 'oku nau' ā hake ai 'i he pongipongi' (ko e laka hake 'i he 7 'oku fu'u mā'olunga 'aupito). 'Oku hoko 'eni koe'uhi' he 'oku ngaohi suka (glucose) ho sino' lolotonga 'a e po koia ka 'oku 'ikai tupu ia mei ho'o kai he pō ki mu'a'. Ke holoki 'a e lahi 'o e suka 'i he toto' 'i he pongipongi', 'e fiema'u koe ke ke huhu 'inisulini kimu'a pea ke toki mohe'.

Ko hono lahi 'o e 'inisulini ke kamata'aki 'a e huhu kimu'a peau toki mohe' ko e'

'Iuniti 'e _____ 'i he _____ he 'aho kotoa

'E lava ke fakalahi 'aki 'a e 'inisulini' ha 'iuniti 'e _____ 'i he uike kae'oua kuo holo 'a e suka 'i ho toto' he pongipongi (kimu'a pea ke toki kai) ki he 5 - 7 mmol/L pea ke tu'uma'u ai 'o a'u ki ha uike 'e taha.

Ko e ni'ihi 'e 'asi 'oku mā'olunga taha ange honau suka' lolotonga 'a e taimi 'aho'. Ko e fa'ahinga ko 'eni' te nau huhu 'inisulini 'i he taimi pongipongi'.

'E tokoni atu 'a ho'o toketaa' pe neesi' ki hono kamata mo hono liliu 'o e lahi e 'inisulini ke ke faka'aonga'i. 'Oku fa'a 'osi ha ngaahi uike si'i pea toki lava ke tonu 'a e fua 'o e inisulini ma'au', pea 'e fiema'u ke ke toutou fetu'utaki fakauike kia kinautolu kae'oua kuo a'u mo toe tu'upau ange 'a e lahi 'o e suka 'i ho toto ki ha tu'unga fakafiemālie.

Ko e kakai 'e ni'ihi te nau fiema'u ke ngāue'aki 'a e 'inisulini tu'o ua pē lahi ange 'i ha 'aho kae toki lava ke nau mapule'i lelei e suka honau toto'.

Kātaki 'o fakahoko ki ho'o toketaa' pe neesi' kapau 'oku 'i ai ha ngaahi faingata'a'ia pē ko ha'o hoha'a fekau'aki mo ho'o 'inisulini'.

Ko e tōlalo 'a e suka 'i he toto' (Hypoglycaemia pe Hypo)

Ko e taimi 'eni 'oku tō 'o mā'ulalo ange ↓ 'i he 4 mmol/L. 'a e suka 'i ho toto. Kātaki 'o lau 'a e ngaahi fakamatala he ngaahi peesi hoko' he 'oku totonu ke ke 'ilo 'a hono faito'o 'o e "hypo" he taimi pē ko ia'.

Ko e ha 'a e ngaahi me'a te ke ongo'i 'i he fu'u tōlalo 'a e suka ho toto (hypo)?

'E ala ke ke ma'u 'a e konga pe ko e kotoa 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni':

Nenefu ho'o sio'

Ongo'i mofisifisi
'i he lou-ngutu'
pe ko e 'elelo'

Ongo'i fiekaia

Hoha'a e tā 'o e
mafu'

Hā tea mate pea
tauta'a.



Langa 'ulu

Ongo'i
ma'ama'a 'a ho
'ulu

Ninimo

Tetetete 'a e
nima'

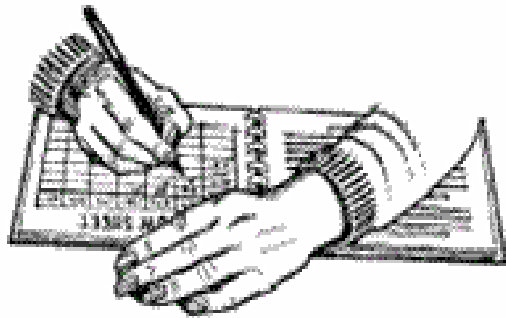
Vaivai pea tete
'a e tui'

'E 'i ai 'a e ni'ihi te nau ongo'i pūputu'u,
loto-hoha'a pe 'itangofua

Ko e tokolahi 'oku nau sivi'i tu'o 3 pe 4 he 'aho 'a e lahi 'o e suka honau toto, pea 'i he 'aho 'e 2 ki he 'aho 'e 4 he uike (ko e angamaheni ke fai 'eni kimu'a 'i he ngaahi houa kai' pea kimu'a 'i he taimi mohe' pē sapa). 'I he taimi 'e ni'ihi 'e fiema'u ke sivi'i he houa 'e 2 hili 'enau kai.

**Kapau 'oku ke ongo'i puke,
pea 'oku totonu ke toe tu'olahi
ange 'a ho'o sivi'i 'o e suka ho toto**

'Oku totonu ke ke tauhi ha lēkooti 'o ho'o ngaahi sivi 'o e suka 'i ho toto'. 'E tokoni 'eni ki mahino mei ai pe 'oku 'i ai ha fakalakalaka ai pe 'a hono tauhi ho suka pe 'oku totonu ke liliu.



Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku kalasi kehekehe ai 'a e 'inisulini'?

Ko e 'inisulini 'e ni'ihi 'oku ngāue pē 'i ha ki'i taimi nounou pea ko e ni'ihi 'oku toe lōloa ange. Ko e 'inisulini 'e ni'ihi 'oku tuifio ai 'a e ongo kalasi 'inisulini loua.

Ko ho'o toketaa' pea mo e timi 'oku nau fai hono tauhi koe mo ho suka' te nau fakapapau'i 'a e fa'ahinga 'o e 'inisulini' 'oku totonu ke ke faka'aonga'i pea te nau tokoni foki ki hono feliuaki 'o hono lahi 'o e faito'o koe'uhi ke lava ai ke fakaofi ma'u pe 'a e suka 'i ho toto' 'i he tu'unga 'oku totonu ke 'i ai', 'a ia ko e 4 - 7 mmol/L kimu'a 'i ha houa kai.

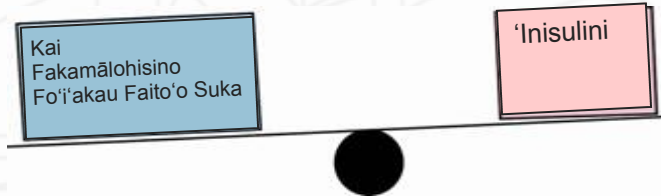
'Oku mahu'inga 'aupito ke ke 'ilo 'a e fa'ahinga 'inisulini 'oku' ke ngaue'aki'.

**Vakai na'a 'oku tonu ke tui hao vesa Medic
Alert. Kapau 'e hoko ha me'a fakafokifa 'e
mahino mei he vesa 'oku ke huhu 'inisulini.**



‘Oku ‘i ai nai ha nunu‘a kovi ‘o e ‘inisulini?

‘Oku hāhāmoloŋia ke ‘asi ha ngaahi nunu‘a kovi ‘o e ‘inisulini’. Kaekehe, kapau ‘e ‘ikai ke fakatuhotuha lelei ‘a ho‘o kai, fakamālohi-sino’, ngaahi faito‘o suka ‘oku’ ke folo’ pea mo e ‘inisulini’, ‘e lava ke tōlalo ‘a e suka ‘i ho toto’. Pea ka hoko ‘eni, ‘oku ui ia ko hypo-glycaemia pe ko e “hypo”.



‘I he peesi 13 ‘oku mau fakahinohino‘i atu ai ‘a e me‘a ke ke fai ‘oka tōlalo e suka ‘i ho toto’ pe “hypo”.

Kapau ‘oku ‘i ai ha ngaahi nunu‘a kovi ‘oku’ ke pehē ‘oku tupu mei’ he ‘inisulini’, tala ke ‘ilo ‘e ho‘o toketaa’.

‘E anga fēfē ha‘aku tauhi ‘a e ‘inisulini?

Ko ho‘o ‘inisulini ‘oku te‘eki ke fakaava ‘oku totonu ke tauhi ma‘u ‘i he ‘aisi mokomoko’. ‘E lava ai heni ke tolonga ai ‘a e ‘inisulini ke ngaue‘aki.



Ko e ‘inisulini ‘kuo ‘osi fakaava ‘o ngāue‘aki’ ‘e lava pē ke ke tauhi ‘i he māfana ‘o fale’ (room temperature) **‘o a‘u ki he mahina ‘e 1**, pea ‘i he hili ‘eni’ kuo pau leva ke li‘aki.

‘Oua na‘a’ ke:

- ▶ ngāue‘aki ha ‘inisulini kuo liliu ‘a hono lanu’ pē kuo fetefete
- ▶ ngāue‘aki ha ‘inisulini kuo ‘osi hono taimi ke ngāue‘aki’ pe “expiry date”
- ▶ tuku ke a‘u ‘o fefeka ‘a e inisulini he ‘aisi pe tuku ‘i ha feitu‘u ‘oku fu‘u mafana pe ke la‘aina
- ▶ ngāue‘aki ha ‘inisulini kuo masisi pe maumau hono fa‘o‘anga

Koe‘uhi ‘oku faito‘o ‘aki au ‘a e ‘inisulini’ he taimi ni, ‘e fiema‘u nai ke liliu ‘a ‘eku kai?

Ko e konga mahu‘inga ‘o ho faito‘o suka ko ho‘o kai e ngaahi me‘akai fakatupu mo‘ui lelei’. Kapau ‘e ‘ikai te ke fai pau ki he kai me‘atokoni fakatupu mo‘ui lelei na‘e ‘osi fakahinohino atu, ‘e faingata‘a ange ke ke lava ‘o mapule‘i ‘a e lahi ‘o e suka ‘i ho toto’.

Pea ‘e ala ke toe tupu lahi ange mo mamafa ho sino’ kapau te ke kai me‘akai ‘o lahi ange ‘i he ngaahi fiema‘u ivi ‘a ho sino.

‘Oku mahu‘inga ‘aupito ke ke kai he taimi totonu pea pehē foki mo ho‘o fanga ki‘i kai ma‘ama‘a (snacks) ‘o fakatatau ki he fakafuofua‘i ‘o e me‘akai ‘oku totonu ke ke kai (food plan) koe‘uhi ke fenapasi lelei ‘a e me‘a ‘oku’ ke kai’ pea mo e lahi ‘o e ‘inisulini ‘oku’ ke faka‘aonga‘i.

Fēfē ‘a hono vakai‘i ‘o e lahi ‘o e suka ‘i hoku toto’ (glucose)?

‘I ho‘o toutou sivi‘i ‘a e lahi ‘o e suka ‘i ho toto’ ‘e mahino atu ai ‘a e me‘a ‘oku hoko ki ho sino koe‘uhi ko ho‘o kai fakafuofua‘i ‘o e me‘akai ‘oku totonu ke ke kai, ko ho‘o fakamalohisino, folo fo‘i‘akau faito‘o suka pea mo ho faito‘o ‘inisulini’.



Ko e taumu‘a ‘a e ni‘ihi tokolahi ko hono tauhi ‘o e lahi ‘o e suka ‘i he toto’ ke fakaoŋiofi ma‘u pe ki he tu‘unga ‘oku totonu ke ‘i ai’, ‘a ia ko e 4 - 7 mmol/L kimu‘a ‘i ho‘o ma‘u me‘atokoni’.

‘I ho‘o fuofua kamata huhu ‘inisulini’, ‘e fiema‘u ke ke sivi‘i ‘a e lahi ‘o e suka ‘i ho toto’ ‘o ‘ikai to e si‘i hifo ‘i he tu‘o 3 pe tu‘o 4 he ‘aho. Pea ‘i ho‘o ‘ilo pe ‘a e lahi ‘o e ‘inisulini ‘oku tonu ke ke ngaue‘aki, ‘e lava leva ke fakasi‘isi‘i ange ho‘o sivi toto ‘e fai’.