Fautuaga
(Suggestion)

- Fai ni taumafataga se 3 i taimi faatulagaina e fai ai pea i le aso.
- Ia maua iai falaoa e iai fatu, faapea ma mea-ai e fai i fatu, fua o le eleele ma fualaau aina mata i aso taitasi.
- Ia iai ni pi ua faamamago, o pi mavaevae, o le lenitili (lentils) ma le paali (barley).
- Faatumu i fua o le eleele mai le lisi o le 'Taumafa Faasaoloto iai'.
- Kuka e aunoa ma le gao – faaausa, saka, tao, kuka i le microwave po o le faataataa i le ogaumu (grill) falai matutu po o le falai saeueu i se ulo po o se falai e le pipii ai ni mea po o le salo foi po o le faapisi iai se suauu.
- Pe a faaaogaina le peepee, e na o sina mea laititi lava ma ia suia i se vai po o se susu e maualalo le gao o iai. Taumafai e faaaoga le apa peepee o loo maualalo ai le gao.
- Faaaoga tau o sina salo o le pata (margarine) i luga o le falaoa.
- Faaaoga sina masima laititi.
- E mafai e le ava malosi ona afaina ai le tau faaleleia o lou suka. E tele le malosi o loo iai (calories/energy). Faatalanoa le tagata ua tomai faapitoa i mea taumafa po o le fomai.
- Afai ua ova le mamafa, fuafua ia faapau malie i lalo le mamafa.
- E taua tele le faamalosi tino. Fuafua mo le 30 minute i le aso – savali po o le aau

Manatua

E talafeagai sina faavaiaiga pe a fai le inisulini (insulin) po o le inuina o fualaau mo le suka. (E masani ona le talafeagai pe a inuina ia fualaau/vailaau nei – Metformin, Glucophage poo Arcaabose.)

O loo tele ni mea ina ia aoaoina agai i taumafa maloloina. Faafesootai se tasi ua tomai i mea taumafa (dietitian) o le a mafai ona fesoasoani mo oe i le fuafuaina o au lava meataumafa.

Faataitaiga o le fuafuaina o taumafataga
(Sample Meal Plan)

E eseese le tele o mea-ai mo tagata taitoatasi

Taumafataga o le taeao (Breakfast)

Mea-ai e fai i fatu o loo maualuga ai mea-alavalava ae maulalo ai le suka ma ia 1 se fualaau aina mata po o le 1⁄2 ipu ti o se fualaau aina e lei avea iai se suka ma le ioketi e maualalo ai le gao + susu ma se fasi falaoa faapau o le falaoa e fai i fatu, se salo o le pata (margarine) po o le pata e fai i pinati (peanut butter) vetimaiti/mamaiti (vegemite/marmite) po o le siamu e leai se suka na ave iai ma ni fuamoa (3 – 4 i le vaiaso).

Taumafataga o le aoauli (Lunch)

E tusa ma le alofi lima le laititi o le aano o manufasi, i'a, moa, tufaaga feololo o le taro, tapioca, faimata, pateta, umala, araisa, po o le pasata (pasta) ma fua o le eleele mai le lisi o le 'Taumafa Faasaoloto iai', ma le 1 o le fualaau aina mata.

Po o le (or)

Laititi pei o le alofilima le tufaaga o le aano o manufasi, ia, moa, pi, sisi po o le ioketi e maualalo le gao ma fua o le eleele mai le lisi o le 'Taumafa Faasaoloto iai' ma falaoa e fai i fatu, falaoa/pani, po o le masi manifinifi, saloga o le pata (margarine) ma le 1 o le fualaau aina mata.

Taumafataga o le afiafi (Evening Meal)

Tutusa lelei lava ma le taumafataga o le aoauli

Po o le

Supo e fai i le:
I'a, anogase o manufasi, moa ua leai se pau, ma tufaaga feololo o le taro, faimata, tapioca, pateta, umala, araisa, pasata (pasta) poo noodles ma fua o le eleele mai le lisi o le 'Taumafa Faasaoloto iai' ma le tasi o se fualaau aina mata.

Faavaiaiga (Between Meals)

Vai, ti, kofe, po o se meainu e maualalo le kalori (calorie).

2 masi-manifinifi, po o le 2 masi-paanunu, po le 1 le fualaau aina mata, po o le 1 le ioketi e maualalo le gao, po o le 1 o le ipu malamalama laititi o le susu e maualalo le gao, po o le 1 le tipiga feololo o le falaoa e fai i fatu.

SAMOAN

COUNTIES MANUKAU DISTRICT HEALTH BOARD
A Community Partnership

LET'S BEAT DIABETES
COMMUNITY PARTNERSHIPS AND ACTION IN COUNTIES MANUKAU

Taiala Autu i Taumafa mo Tagata ua iai le Mai-Suka

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR PEOPLE WITH DIABETES



Ava
(Avoid)

Le tele naunau o le suka

Suka – ituaiga eseese uma lava

Siamu, siamu tipolo, meli

Treracle, Sua-totoo o le suka (syrup)

Lole, sukalati, carob, susu-apa suamalie, Fualaau aina mata faasuamalie, Jelly e fai i fualaau aina ua faamamago, Asikulimi, puligi, pai-fualaau,

Keke

Masi-keke, pani-popo, Poloka Museli (Muesli Bars)

Fagu-suamalie

Meainu fualaau ua faatetele le malosi

Ti faaaisa

Kofe ua faalanu ma le susu

Meainu aava, vaiinu-faalanu, Sua o fualaau



Le tele naua o le gao

Peepee, kulimi'

Luau/palusami, kokoaraisa, suafai

Aano o manu gaoa e pei o le fasipovi (brisket) apa-pisupo, fasi-mamoe, sosisi ma sosisi fai sanuisi, fasi-puaa lololo,

Pai, pastries

Mea-ai mama e tele ai le gao, e pei o le sosisi taai (sausage rolls) chips fai i pateta, mea-ai ua loloi i le falaoa-mata ua palu,

Sisi fai i le kulimi, Maionese, sosi fai salaki, Gao o le puaa, suet, Chefade Kremella, pata, suauu palm, Mea-ai ua falai tele i le gao, Mea-ai ua uma ona kuka e tele le gao (takeaways)

E Taua

Supo

Filifili le anogase o aano o manu, faamaalili muamua a o lei avea iai fua o le eleele.

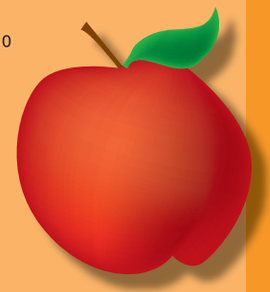
Afai e le mafai ona faia ia mea, Sali ese le gao i se sipuni.



Taumafa pea iai
(Eat Regularly)

Mea-ai Masoa (Carbohydrate Foods)

- Ia tutusa lava le tele o mea-ai masoa e tatau ona fai ma autu o taumafataga taitasi.
- O nei mea-ai e fesoasoani i le faapaleniina o le suka i le toto.
- **Matamata tetele** e faailoa ai le telegese ona mamulu ese le masoa.



Falaoa vela, pani, ae sili ai le falaoa e tele ai fatu (**wholegrain**) po o le **wholemeal**, o masi-pita bread, cabin bread, crackers, crispbread.

Araisa-**basmalti po o le parboiled e pei o Uncle Ben**, **noodles**, **pasta**, **spaghetti**, lialia (vermicelli), **saiko**, **semolina**.

Pi mamago (**dried beans**) pi tao (**baked beans**) pi mavaevae (**split peas**), **lentils**.

Taro, **fai mata**, manioka, ulu, ufi, **pateta**, umala, **saga**, parsnip.

Mea-ai o le taeao-maualuga i mea alavalava, maualalo i le suka, (**polesi**, **All Bran**, **Special K**, **Weetbix**)

Fualaau aina – (Fruits) **mata**, **sitiu po o le tuuapa e aunoa ma se suka**, e tasi a e feololo, 3 – 4 i le aso

Mea-ai porotini (Protein food)

- Filifili se tufaaga e pei o le alofilima le lapoa mo le taumafataga e 1 po o le 2 i le aso.

Mea-ai ua tipiese le gao; moa ua leai se pau

I'a, figota, Fuamoa 3 – 4 i le vaiaso, pi faamamago.



Mea-ai e gaosia mai i le suasusu o le povi o loo maualalo ai le gao.

- Filifili 1 - 2 – tufaaga mo le aso e tasi.

Suasusu ua faamaulalo lona gao, ioketi (e le faasuamalieina pe ua faasuamalie foi mo le taumafataga fuafuaina (diet) sisi (cottage), ni tipiga manifi, ua faamaualalo le gao.

Gao

- Faalaititi lona faaaogaina.

Pata (margarine) Pata pinati (peanut butter)

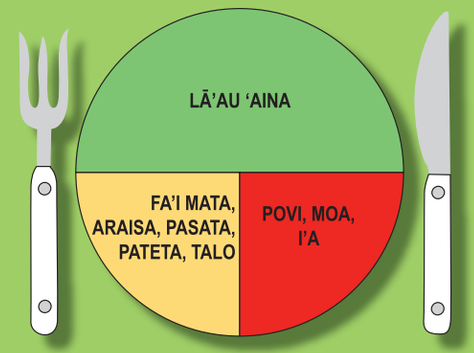
Suauu – kanola, olive, pinati

Fatu (faapau), avoka

Taumafa faasaoloto iai
(Eat Freely)

Filifili mai i fua eseese o le eleele i aso taitasi – taumafa tele iai.

Asiparakase	Cauliflower	Lettuce	Radish
Asparagus	Seleli	Pulou o aitu	Silivapiti
Pitiruti	Celery	Mushroom	Silverbeet
Beatroot	Soko	Aniani	Laupele
Porokoli	Choko	Onion	Spinach
Broccoli	Kukama	Pasili	Aniani moto
Kapisi faatoa	Cucumber	Parsley	Spring onions
fofotu	Isaraelu	Pi	Sueti
Brussel sprouts	Egg Plant	Peas	Swede
Kapisi	Pi uumi	Pepa	Lau luau
Cabbage	Green Beans	Peppers	Taro leaves
Karoti	Liki	Maukeni	Tamato
Carrots	Leeks	Pumpkin	Tomato
Kolifalaoa	Leitisi	Latisi	



Faafesuisuiai i:

Laulaau (Herbs) Meafaamanogi, (Spices) aniani-saina, Fiu (ginger)

Mamaite, vetemaite

Maualalo le kaloli (calories) po o le 'Lite' sosi salaki, faasuamalie-e aunoa ma le suka (artificial) jelly mo mea-ai fuafuaina (diet jelly), Vineta, Sosi feu, sosi saina, sosi tamato, tipolo, tamai tipoloi laiti

O mea e inu?

- Inu le 6 – 8 ipu ti oni mea faasuavaia Vai Ti, kofe, supo vaia, Meainu mo mea-ai fuafuaina, meainu e maulalo ai le kaloli.

Peepee

