

NGAAHI ME'A MAHU'INGA

- Kai tu'o tolu he 'aho kotoa pe.
- Kai e ma melomelo, Weet-Bix, vesitapolo mo e fua'i 'akau he 'aho kotoa pe.
- Kai ke lahi mei he ngaahi vesitapolo 'oku ngofua ke ke "kai Fa'iteliha".
- Haka, ta'o pe tunu ho'o me'akai 'o 'oua 'e fakapaku.
- Vali manifi 'a e ma mo e la'i ma.
- Fakasi'isi'i hono ngaue'aki e masima.
- 'Oua 'e ma'u 'a e 'olokaholo he 'oku ne uesia ho suka (Te ke ma'u e fakamatala mei he Toketa pe tokotaha 'oku ne fakafuofua'i 'a ho'o me'atokoni. (Dietitian).
- 'Oku mahu'inga 'aupito ke ke fakaholo 'okapau 'oku ke fu'u sino.
- Fakamalohisino 'aki ha'o lue lalo ha miniti 'e 30 pe ko hono fakalahi ho'o ngaue faka'aho.

Manatu'i

'Oku mahu'inga 'a ho'o founga ma'u me'atokoni, tautau tefito 'okapau 'oku ke huhu 'inisulini pe folo fo'i'akau ki ho suka. 'Oku lahi mo e ngaahi me'a kehe fekau'aki mo e ma'u me'atokoni 'a e tokotaha Suka. Fetu'utaki ki he 'ofisa ki he me'atokoni (Dietitian), ki ha fale'i fekau'aki mo ho'o founga ma'u me'atokoni.

FOUNGA MA'U ME'ATOKONI

Kai Pongipongi

Me'akai 'oku lahi ai e kalu (fibre), hange ko e ma, Weet-Bix, pe koe cereal 'oku 'ikai ke melie, mo e hu'akau. Fua'i'akau melie 'e taha pe ha ipu inu juice. Yogurt 'e taha mo ha hoi' ma, vali manifi 'aki 'a e masalini pe pinati pata, Vegemite pe Marmite.

Kai ho'ata

Kiki 'oku 'ikai ke ngako hange koe ika, moa, (fakafe'unga hono lahi ki ho 'aofi nima). Pea mo e fa'ahinga vesitapolo 'oku ngofua ke ke kai fa'iteliha" mei ai.

Mo e hoi'i ma melomelo 'e taha pe ha fa'ahinga ma pe kae vali minifi 'aki e masalini, fua'i 'akau melie 'e taha.

Houa kai efiafi

Kiki 'oku 'ikai ke ngako hange koe ika pe moa (fakafeunga hono lahi ki ho 'aofi nima).

Pea mo ha konga talo, manioko, siane, pateta, kumala, pe laise.

Vesitapolo mei he fa'ahinga vesitapolo 'oku ngofua ke ke kai fa'iteliha" mei ai.

Pea mo ha fo'i fua'i'akau melie 'e taha.

Taimi Kai Makehe (Snacks)

Inu e vai 'ata'ata, ti, kofi, pe koe ngaahi inu 'oku 'ikai ke melie pe kasa.

La'i ma pakupaku 'e ua, pe ko ha fo'i fua'i'akau melie 'e taha. 'Ioketi (yoghurt) 'e taha 'oku 'ikai ke ngako, pe ipu hu'akau si'isi'i 'e taha (low fat). Ma melomelo (wholegrain) 'e taha.

TONGAN



KOE ME'AKAI MA'A E KAKAI 'OKU NAU MO'UA 'I HE SUKA

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR
PEOPLE WITH DIABETES



‘Oua ‘e Kai he ‘oku Fu’u lahi ai e suka!

Fa’ahinga me’a melie kotoa pe hange koe suka, siamu, hone, lole, sokoleti, kapa hu’akau melie.

Kapa foi’i’akau melie mo hono huhu’a, seli ‘aisi kilimi, puteni, pai melie (pai faina pe ha pai fua’i’akau melie pe), keke pisikete, pani, pani kilimi, pani niu, inu fakalanu, inu fakasuka, kapa inu, pe fa’ahinga huhua’i fua’i ‘akau melie (juice).



Fu’u lahi ai e ngako

Kapa niu

Lu lolo’i tau’fua

Kiki ‘oku ngako, hange koe

kapapulu, fa’ahinga konga

pulu ngako, sipi, pulu masima,

sosisi, pekani, me’akai ‘oku fakapaku

‘aki e ngako, meat pies, sausage rolls, chips.

Kilimi, Siisi, meioneisi, Ngako’i puaka pe ha fa’ahinga ngako pe.

Pata, lolo niu (palm oil).

Me’akai fakapaku, Takeaway ‘oku ngako.

Mahu’inga

Supo (Founga ngaohi supo)

Fili e kanomate (to’o ‘a e ngako). Haka ke moho pea tuku ke mokomoko, hua’i ‘a e huhua’i ngako. Haka fakataha’i ‘a e vesitapolo mo e kanomate ke moho.



KAI MA’U PE

Me’akai Sitaasi (Carbohydrate)

- Kai e me’akai sitaasi fakafe’ung ‘i he houa ma’u me’a tokoni kotoa pe.
- ‘Oku lelei ‘a e fa’ahinga me’akai ko ‘eni, ki he palanisi lelei ‘a e suka ‘i ho toto.

(Ngaahi me’akai ‘oku faka’ilongaiil pe fakamamafa (bold) ‘oku tuai ‘enau hoko koe suka ‘i ho toto, sai ange ia).

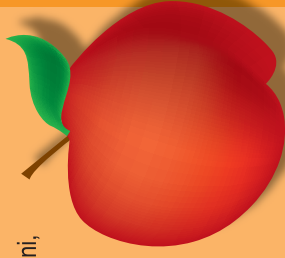
Wholegrain (ma pe pani melomelo)

ma wholemeal, la’i ma pakupaku, Sao, crispbread. Laise (eg Uncle Ben’s) nutolo, lielila, sipeketei, pasta.

Talo, siane manioke, mei, ‘ufi, pateta, kumala, koane, parsnip.

Fa’ahinga Cereals, ‘oku ‘ikai ke melie pea ‘oku lahi ai e fibre, Polisi, All Bran, Special K, Weet-Bix

Fo’i ‘akau – fo’i’akau melie, kapa fo’i ‘akau ‘oku ‘ikai melie, Fakafuofua ke kai tu’o 3 - 4 he ‘aho.



Kiki (Meat – Protein)

- Kai tu’o 1 – 2 he ‘aho (fakafuofua ki he lahi ho ‘aofi nima). Kanomate (‘osi to’o ‘ae ngako), moa (‘osi to’o ‘ae kili), ika, me’akai tahi.

Fo’i moa ‘e 3 – 4 he uike.

Hu’akau pe Fa’ahinga ‘o e Hu’akau – (Si’isi’i ai e ngako).

- Kai tu’o 2 – 3 he ‘aho.
- Hu’akau ‘oku si’isi’i ai e ngako (low fat milk), yoghurt, (‘ikai ke melie) Siisi – cottage, lite slices.



Ngako (Oils)

- Oku sai pe ka ‘oku ‘ikai fiema’u ke lahi hono ngaue’aki

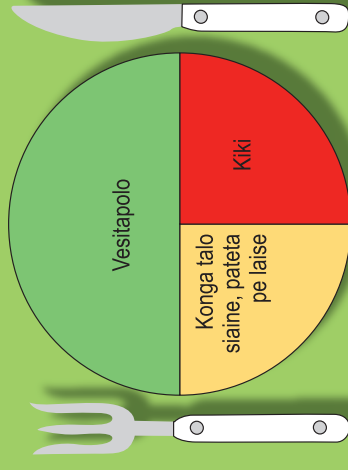
Lolo hange ko e Canola, Olive, pinati, Masalini, pinati fa’ahinga nati pe, ‘avoka.

KAI FA’ITELIHA (EAT FREELY)

Fili ha fa’ahinga vesitapolo mei heni

Hange koe:

Temata	Asparagus	Hina
Kaloti	Broccoli	Piisi (peas)
Polo	Leeks	Silverbeet
Piini	Mushroom	Celery
Onioni	La’i lu	Parsley
Kiukamupa	Kapisi	Brussell
Paingani	Letisi	Sprouts
Cauliflower	La’i pele	Swede



Fa’ahinga me’akai ‘oku lelei ke ngaue’aki ‘okapau ‘oku ke fiema’u ha liliu ‘i ho’o me’akai faka’aho.

Herbs, sipaisi, käliki, sinisä, Marmite, Vegemite, Vinika, soosi (sauce) hange koe soia soosi, Worcester sauce, temata soosi, lemani pe laimi, Fa’ahing suka makehe (melie ka ‘oku ‘ikai ke ne fakalahi e suka ‘i ho toto) hange koe Sucaryl, Equal,

Ko e ha e Lahi ‘o e inu?

- Ipu inu ‘e 6 – 8 he ‘aho.

Vai ‘ata’ataa, Ti, kofi, huhua’i supo, niu mata, fa’ahinga inu ‘oku ‘ikai ke melie.

