

# ORAANGA MEITAKI NOATU TE TOTO VENE

*"Me akono  
meitaki au i toku  
toto vene, ka  
meitaki toku  
oraanga."*

**KUA TATA'IA TEIA PUKA MEANGITI NEI NO TE AU TANGATA  
TEI TU I TE TOTO VENE I TO RATOU TANGATA MAMAATA'ANGA**



*"Me akono meitaki  
au i toku toto vene,  
ka meitaki toku oraanga."*

# *Eaa ia maki e toto vene?*

**Me maata rava te tuka i roto i toou toto, kua tu koe i te toto vene.**

**Ko tetai aronga mamaata, me tu ratou i te toto vene, kare e akairo e kitea mai.**

Ko tetai aronga ra, penei:

- ka kite i te kaki vai pakari tikai
- ka mimi putuputu
- ka putuputu te roiroi i te tae
- ka marama-kore te mata kia akara
- ka tu i te maki i roto i te ara-mimi, me kare, i te maki pakiri
- ka marie e meitaki ei te motu.

Ko tetai ua atu tei manako e, kua tu aia i te maki toto vene, kia aravei atu i tona taote, me kare, neti.

Me kare e rapakau'ia te toto vene o tetai tangata, penei ka kino tona pukuatu, tona nga mata, tona nga vaevae, tona nga kitinī, me kare, tetai atu mero o te kopapa.

## **Ko'ai tei tano kia matakite?**

Ko te au tangata:

- tei matu rava
- kare e akatikatika uaua putuputu ana
- tei tu tetai i to ratou kopu-tangata i te toto vene
- tei runga atu to ratou mataiti i te 40
- Maori Nutireni, me kare, Patipika.

E te au vaine katoa:

- tei tu ana i te toto vene i te taime te nui ra
- tei anau ana i te au pepe mamaata tikai.

## KO TE AKONO MEITAKI'ANGA I TE TOTO VENE

Kare e ravenga e kore ei tikai te toto vene. Ina ra, e au mea tetai kia rave koe, e taena ei ia koe tetai turanga meitaki no toou oraanga.

Na toou taote, me kare, neti no te toto vene, e apii atu ia koe e, ka akapeea koe e meitaki ei te vaito o te tuka i roto i toou toto, e e meitaki ei toou oraanga.

Penei ka rave koe i etai i teia au mea nei:

- ka kai koe i te au kai memeitaki, e ka akatikatika putu-putu koe i toou uaua, me kare
- ka kai koe i te au kai memeitaki, ka akatikatika putu-putu koe i toou uaua, e ka kai koe i te 'ua a te taote, me kare
- ka kai koe i te au kai memeitaki, ka akatikatika putuputu koe i toou uaua, e ka patia inisulini (insulin) koe. (Na te inisulini oki e tauturu i te akapae i te tuka mei roto mai i te tuka), me kare
- ka kai koe i te au kai memeitaki, ka akatikatika putuputu koe i toou uaua, ka patia inisulini koe, e ka kai koe i te 'ua a te taote.





## E KAI I TE AU KAI MEMEITAKI

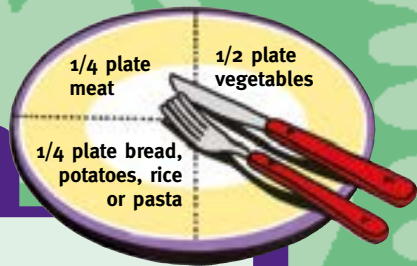
**Me kai koe i te au kai tano, ka tano katoa te vaito o te tuka i roto i toou toto.**

**Kare e umuuma'ia kia tunu koe i tetai kai ke na toou ngutuare tangata - no te mea, ko te kai meitaki naau, e kai meitaki katoa te reira na toou ngutuare tangata.**

**E mea meitaki e, kia kaikai tikai koe i te au ora tei akanoo'ia. E matakite ra i te tuka e te au kai 'inu. Kare i te mea meitaki kia kai maata koe i te reira.**

**Na toou dietitian (tangata tauturu o te pae kaikai), me kare na toou taote, me kare, na toou neti e tauturu ia koe i te akanooanga i taau au kai ka kai koe. Na ratou e akakite atu kia koe e, mei te aa te MAATA o te au kai ta-takitai taau ka kai, pera katoa, me ka kai PUTUPUTU koe, me kare.**

**Na ratou katoa e oronga atu i te au tuatua akamaramaanga no runga i te kava akakona.**



## KIA MATAORA KOE I TE KAI'ANGA I TEIA AU KAI

### E kai kia maata i:

- te kai raurau, mei te broccoli, te bīni matie, te kapati, te pi, te leek, te pinapi, te rukau, te puha, te lettuce e te toatoa
- te au kai raurau no te salad, mei te tomati, te celery, te kukama, te spring oniani, e te mushroom
- tetai au "kai aka" mei te carrot, te radish, te beetroot e te swede
- te mautini, te zucchini, te pepper, te asparagus, te mar-row e te kamokamo.

### E kai i tetai ngai i teia au kai, me tae ki te au ora kaikai, koia oki:

- te pasta, te varaoa, te cereal kare e maata ana te tuka i roto, te raiti, te noodle, te porridge, te chapati, te crisp-bread, te muffin, te scone, te kumara, te pitete, te kōni, te meika pi tei tuna'ia, te kuru, te taro, te maniota, te parsnip e te u'i
- te 'ua rakau, mei te 'ua rakau mata, me kare, te 'ua rakau tei ta-punu'ia, me kare, tei tuna'ia ma te kare e tuka.

### E kai i tetai mea ngai o teia au kai porōtīni (protein), okotai taime, me kare, e rua taime i te rā, mei:

- te mīti tei akapae'ia tona matū na mua, te moa kare e pakiri, te ika, te 'ua moa, te split pea, te lentil, te au baked bean e te bean salad.

**E kai i te kai i raro nei (dairy food) e, kare e maata te matū i roto, okotai taime, me kare, e rua taime i te rā, mei:**

- te u kare e maata ana te matū i roto mei te trim milk, me kare, te u tei akamaata'ia atu te calcium i roto, me kare, te soya milk
- te ioketi (yoghurt) kare i tavene'ia
- te koteti-titi (cottage cheese), me kare, tetai atu tīti e, kare e maata te matū i roto.

**E MATAKITE TIKAI I TE TUKA, TE 'INU E TE MATU**

- e ta-angaanga i tetai mea ngai meangiti ua i te pata-matirini (margarine), te apuka, te pata-pinati (peanut butter), te 'inu no te tunu kai, e te au nuts tei tunutunu paka'ia.

**Eiaa e kai i te kai e, e maata rava te tuka i roto, mei:**

- te au tu tuka, te tiamu, te (rango) meri, te raore, te tiokereti (chocolate), te miutiri (muesli bar), te 'ua rakau tei tavene'ia, te aiti kirimi, te kēke, te pureni, te varaoa-paka-paka venevene (biscuit), te vai tavene e te juice.

**Eiaa e kai i te au kai 'inu'inu, mei:**

- te kai tei tuna'ia ki roto i te 'inu, mei te 'ua moa varaipani, te pekini (bacon) varaipani, te ika e te tipi (fish) and chips, e te au kai takeaways tei tuna'ia ki roto i te 'inu
- tetai ua atu kai 'inu'inu mei te pata, te mīti matū, te pekini matū, te totiti, te totiti muramura (saveloy), te au kēke meangiti, te akari, te keke akari venevene (croissant), te kerēve, te manieti (mayonnaise), te 'inu e te kremelta.

**Kia timi, kia tunu pani, e kia tunu koe i ta kotou kai i roto i te makerevevi (microwave).**

**Me tunu tiopu koe i te mīti, e akaruke koe kia makariri, ka akapae ei koe i te matū i mua ake ka kai ei kotou.**

## KIA AKATIKA PUTUPUTU KOE I TOOU UAU

Me akatika putuputu koe i toou uaua, ka riro te reira ei tauturu i te akaiti mai i te tuka i roto i toou toto. Penei rai, ka kite rai koe i toou meitaki, e ka reka atu taau moe.

Ina ra, I MUA AKE ka akamata ei koe i te akatika i toou uaua, kia tuatua atu koe ki toou taote no te reira.

E mea meitaki te aere ua na raro, pera katoa te kau, te takata-ka'i patikara, e te orooro marie.

Me akamata koe, kia akatikatika uaua ua koe, etai ua miniti i te au rā katoatoa. Kia akamaata marie ua atu i reira koe i te au tuātau akatikatika uaua, e tae ua atu ki te 30 miniti akatikatika uaua, e 4 taime i te epetoma.

Me te patia inisulini ua ra koe, e apai koe i tetai glucose i runga ia koe me aere koe i te akatikatika uaua, ko te topa aea ki raro te vaito o te tuka i roto i toou toto.

Me te kai 'ua ua ra koe, e ui na mua ki toou taote, me kare, ki toou neti e, me e mea meitaki ainei kia apai koe i tetai glucose i runga ia koe me aere koe i te akatikatika uaua.

Kia rave ua rai koe i tetai atu au angaanga mei te vaere, te bowls, te piri ki roto i te pupu aitamu, te pakoti matie, te ura, te pa-poro kirikiti, te oriori aere ma toou ngutuare tangata, te 'oe vaka, e te ko'iko'i kai aere i te pae ta'atai.





## KIA AKARA MATATIO KOE I TOOU NGA VAEVAE, EIAA I RARO AKE I TE OKOTAI TAIME I TE EPETOMA

### I tetai taime, ka kino te nga vaevae o tetai ua atu tangata tei tu i te toto vene:

Kia akara matatio koe i toou nga vaevae, i te nga tapuae tikai, e a rotopu katoa i te au mangamanga vaevae. Kia aravei atu koe i toou taote, i toou neti, me kare i toou podiatrist (tangata rapakau no te vae- vae), me kite koe i tetai mea tuke i runga i toou vaevae:

- te au ngai i muramura, me kare, te au ngai i makara
- te au ngai i motu
- te au ngai i akaea
- te au ngai i kopupu vai.

### Kia akono meitaki koe i toou vaevae

E pakoti ua rai koe i toou matikuku vaevae kia poto e kia mania, eiaa e aere vaevae ua, eiaa e aao i te au totini e te au tamaka pipiri rava, kia parai ua ra koe i tetai kirīmi no te kopapa ki runga i toou vaevae, e eiaa e tuku i toou vaevae ki roto i te vai vera.



Me patoa'ia toou vaevae, me maro'ia e me irangaa a runga i toou poro vaevae, me petetue rava te au matikuku vaevae, e me tu koe i te vaevae o te aronga-tipoti (athlete's foot), kia rapakau'ia te reira e tetai tangata rapakau i te maki vaevae (podiatrist).

**E pati atu koe ki toou taote, me kare ki toou neti, kia akara ua rai i toou vaevae.**



## KIA TANO MEITAKI TOOU PAUNU

Ko te aronga katoatoa tei tu i te toto vene, kia tano meitaki to ratou paunu, kia meitaki to ratou oraanga. Na toou taote, neti me kare tangata tauturu i te pae kaikai (dietitian) e akakite atu kia koe e, eaa toou paunu tano meitaki.

Me akatikatika putuputu koe i toou uaua, e me kai koe i te au kai memeitaki, ka riro te reira ei tauturu ia koe, kia tano meitaki tikai toou paunu.

# ***Ko e lahi 'o e suka 'i ho toto***

**E mea puapinga maata tikai no toou oraanga, kia tano meitaki tikai te vaito o te tuka i roto i toou toto.**

**Na toou taote, me kare neti, e apii atu ia koe e, ka akapeea koe i te akara'anga i te vaito o te tuka i roto i toou toto. Ko te vaito tano no toou oraanga meitaki, tei rotopu i te reira i te 4 ki te 8 mmol/L.**

## **KO TE HYPO (ME KARE, HYPOGLYCAEMIA)**

### **ME TOPA KI RARO TE VAITO O TE TUKA I ROTO I TOOOU TOTO**

Ko te aronga tei kai i tetai au tu 'ua a te taote, me kare, tei patia inisulini, i tetai au taime, ka topa ki raro rava te vaito o te tuka i roto i to ratou toto (koia oki, ki raro ake i te 4). Kua karanga'ia te reira e, e "hypo", e penei ka matapoiri'ia koe me kare e kimi'ia te ravenga.

Ko tetai aronga, ka kite ratou i te au akairo akamatakite e, ka hypo'ia ratou; ko tetai aronga ra, ka a ratou akairo e kite.

### **TE AU AKAIRO E, KA HYPO'IA TETAU TANGATA:**

- me anininini tona upoko
- me paruparu aia e me ru ua
- me marama-kore aia i te akara
- me akaraanga patetea aia, e me pata ua tona 'ou
- me mamae tona upoko
- me matepongi aia
- me poiri tona manako, me taitaia ua aia, me riririri aia
- me ngenge patiatia tona ngutu e tona arero
- me tukituki tona pukuatu.

## *Ko teia te ravenga no te Hypo.*

Kia kai viviki koe i te glucose. Na roto i te:

- inu'anga i te kuruko (glucose powder) tei taeva eva'ia ki roto i te ti punu-maata (tablespoon) vai
- ME KARE kai'anga mei te 3 ki te 4 'ua kuruko (glucose) (vita, me kare, dextro)
- ME KARE kai'anga mei te 8 ki te 10 'ua kuruko (glucose) mearikiriki (Glucodin)



### ME KARE

kia kai koe, e rua tipunu akaki i te tiamu, rango meri, me kare tuka, tei akatae'ia i roto i te vai



### ME KARE

kia inu koe i tetai 'apa karati vai tavene, mei te remeneti (lemonade), me kare vai-anani, vai-ara (fruit juice)



### ME KARE

kia kai koe mei te 6 ki te 8 jelly bean.

E oti, e tiaki koe mei te 5 ki te 10 miniti. Me te kite ra rai koe e, e hypo toou, kia kai akaou koe i tetai i te au mea i akakite'ia atu i runga ake nei.

Kia pou tetai 10 ki te 15 miniti, me kua tae ki toou ora kaikai, kia kaikai koe, me kare, kia manga katikati koe.



## KO TE HYPER (ME KARE HYPERGLYCAEMIA)

### **ME KAKE KI RUNGA TE VAITO O TE TUKA I ROTO I TOOU TOTO**

**I tetai au taime, ka kake ki runga te vaito o te tuka i roto i toou toto (koia oki, ki runga ake i te 8).**

Penei ka tupu mai te reira:

- me kai koe i te au kai e, e maata te tuka i roto
- me ngaropoina ia koe i te kai i te 'ua a te taote
- me ngaropoina ia koe i te patia inisulini
- me maki koe, e me tu i te pīva.

### **TE AU AKAIRO E, KA HYPER'IA TETAU TANGATA:**

- me kaki vai tikai aia
- me mimimimi putuputu aia
- me roiroi tikai aia
- me tu aia i te maki.

I tetai au taime, kare e akairo akamatakite.

### **KO TE AKONO'ANGA IA KOE RAI E, ME KAKE TE VAITO O TE TUKA I ROTO I TOOU TOTO KI RUNGA**

Te meitaki ua ra mei te mea e, taime ua ake, kua kake te vaito o te tuka i roto i toou toto ki runga, i tetai nga ora ua. Me kare ra e akono meitaki'ia te reira, penei ka riro te reira ei kino pakari kia koe.

Mei te mea e, te kake putuputu nei te vaito o te tuka i roto i toou toto ki runga, me kare, me te kake nei te vaito ki runga no tetai tuatau roa, kia aravei atu koe i toou taote, me kare, neti. Na raua e tauturu atu ia koe i te kimi e, eaa i kake ua ei te vaito o te tuka i roto i toou toto ki runga.

Na raua katoa e tauturu ia koe i te akono'anga ia koe, i te au taime e makimaki ei koe.

## E MAANI KOE KIA AKARA UA'IA RAI KOE

**Ko te aronga katoatoa tei tu i te toto vene, kia aravei putuputu ratou i to ratou taote.**

**Ka akatika katoa'ia ratou kia akara'ia e te taote okotai taimē i te mataiti, ma te kare ratou e tutaki.\***

**Kia tapao koe i tetai tuātau noou i ko i toou taote - me kare, i ko i te neti o toou taote - kia akara'ia koe ma te kare koe e tutaki.**

Ka akara tetai ia raua:

- i toou paunu
- i toou nga vaevae
- i te vaito o toou toto
- i toou turanga pae kopapa
- i taau parani i akanoo koe no te tiaki'anga i toou oraanga
- me kua tano kia teti (test) akaou'ia toou toto e toou mimi
- me kua tano kia teti (test) akaou'ia toou nga mata.

**Me taitaia koe i tetai ua atu taimē, me kare, me kinokino koe i tetai ua atu taimē, kia rapu koe kia akara'ia e te neti, me kare taote, i te reira taimē tikai.**



\* Kia ui ra koe na mua ki toou taote.

Kare tetai au taote e oronga ana i teia tauturu tutaki-kore.

## KO TE AU PUTUPUTUANGA O TE TOTO VENE

### **Diabetes New Zealand**

PO Box 12-441, Wellington, 6144.

Freephone: 0800 DIABETES (0800 342 238)

E-mail: [admin@diabetes.org.nz](mailto:admin@diabetes.org.nz)

Website: [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

### **Diabetes Youth New Zealand**

E-mail: [contact@diabetesyouth.org.nz](mailto:contact@diabetesyouth.org.nz)

Website: [www.diabetesyouth.org.nz](http://www.diabetesyouth.org.nz)

### **Te Rōpū Mate Huka ō Aotearoa**

Email: [matehuka@sigroup.co.nz](mailto:matehuka@sigroup.co.nz)

Website: [www.maoridiabetes.co.nz](http://www.maoridiabetes.co.nz)

Kua oti teia puka meangiti i te uri'ia mei roto i te reo Papa'a ki roto i te reo Maori Nutireni, te reo Samoa, te reo Tonga, te reo Niue e te reo Maori Kuki Airani. Tei runga teia au puka meangiti katoatoa i te roro uira atuitui a te Marae Ora (Ministry of Health)

[www.health.govt.nz](http://www.health.govt.nz), e pera katoa i te [www.healthed.govt.nz](http://www.healthed.govt.nz),

me kare ra, ka rauka mai te reira me kapiki koe i to kotou Kopapa Maata Rapakau'anga Moti'a (District Health Board), tena te numero tei roto i te kapi teatea o te tuanga rapakau o te puka founu, me kare ra, kapiki'ia atu to kotou are-maki.



## TETAI AU RAVENGA E MEITAKI EI TOOU ORAANGA

**Me tauturu'ia koe e toou health care team (pupu tiaki i te oraanga), e me aru meitaki koe i teia au ravenga, ka meitaki toou oraanga:**

- E kai i te au kai memeitaki
- E kaikai putuputu
- E akatikatika ua rai i toou uaua
- E maani koe kia akara putuputu'ia toou nga vaevae
- E maani koe kia akara ua'ia rai koe
- Eiaa koe kia teimaa rava
- Eiaa e kai avaava.