

**ABABA NGA IMPORMASION:
PANNANGAN ITI
NASUSTANSIA PARA
KADAGITI BATOM**

Sisasagana iti Ilokano, Korean, Mandarin, ken Samoan.
Tapno kitaen daytoy kadagiti sabali pay a pagsasao, maidawat
a mapan iti www.malamakidney.com/QuickFacts

INPRESENTAR TI:
**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**

AG-SCAN PARA ITI
DADDUMA A PAGSASAO



PLACEHOLDER QR CODE*



NASALUN-AT A PANNANGAN NO ADDA SAKIT TI BATO

No ibaga ti doktormo nga adda sakitmo a napaut a sakit ti bato (chronic kidney disease, CKD), saanka nga agmaymaysa.

Nasurok ngem 200,000 a tattao iti Hawaii ti addaan iti CKD.

Napateg iti salun-atmo dagiti bato wenno kidney. Dagiti bato a nasayaat ti panagandarda ket:

1. Sagatenda ti daram ken ikkatenda ti rugit manipud iti bagi, agraman ti sobra nga asin ken danum
2. Tumulong nga agaramid kadagiti baro a nalabaga a seliula ti dara
3. Tumulong a mangkontrol iti presion ti dara, ken
4. Balansienda ti kaadu dagiti mineral iti bagi, kas koma ti asin, calcium, potassium, ken phosphorus.



Ti kankanem ken in-inumem ket makatulong iti bagim nga agtalinaed a nasalun-at.

Nasaysayaat ti sumagmamano a taraon para kenka ngem iti dadduma. Makatulong ti panangluto ken panangisagana iti taraonmo manipud kadagiti sadiwa a ramen tapno makapanganka a nasalsalun-at. No adda sakitmo a CKD, ti pannangan iti nasustansia ket maysa kadagiti kapapategan a wagas tapno taripatoem dagiti batom ken pasayaaten ti intero a salun-atmo.

Napateg a laglagipen nga agsasabali dagiti kasapulan ti tunggal maysa. Ti sumaganad dagiti kadawyan a pagalagadan.

Makitinnulongka koma kadagiti dodoktormo, dietitian, ken mangipapaay ti panangtaripato iti salun-at tapno mapilim dagiti umno a taraon para kadagiti partikular a kasapulam.



1. Pilien dagiti taraon a basbassit ti linaonda a sodium (asin).
2. Mangan ken uminom kadagiti taraon a basbassit ti linaonda nga asukar, aglalo no adda di-makonkontrol a diabetes-mo.
3. Basaen dagiti etiketa ti taraon sakbay a gatangem wenno kanem dagitoy.
 - Agannad kadagiti taraon a naglaon iti adu a phosphorus ken potassium.
4. Pilien dagiti taraon a naglaon iti basbassit a dakes a taba.
5. Kanen dagiti umno a kita ken kaadu ti protina.
6. Irugi itan ti mangaramid kadagiti panagbalbaliw iti dieta a makapasayaat iti salun-at.

PILIEN DAGITI TARAON A BASBASSIT TI LINAONDA A SODIUM.

(kadawyan a babaen iti asin)

Kasapulan ti bagim ti umno a kaadu ti sodium tapno agandar a nasayaat daytoy, ngem no adu unay ket mabalin a mangpataud kadagiti problema iti salun-at. Ti sodium ket adda iti adu a taraon, ken ti asin ti kadawyan unay a pagtaudanna.

Dagiti dieta a nangato iti sodium ket mabalin a mangparnuary iti:

- Nangato a presion ti dara
- Nangato nga stress kadagiti batom
- Ad-adu ti mabati a danum iti bagi ken panagebbal



KASANOM A MAPABABA TI SODIUM ITI TARAONMO?

Limitaran wenna liklikan dagiti naproseso a taraon, dagiti ready-made wenna komersial a pagtempla, pagsawsawan, digo ken asin iti lutuem a makan. Kas pangarigan, ibasbassit dagiti taraon a kas iti Spam ken ibasbassit ti usaren a soy sauce (shoyu) a naglaon iti adu nga asin.

No aglutoka, agusar iti lasona, bawang, sili, taban, laya, oong, herbs ken spices. Iti lamisaan, agusar iti lemon, lime, wenna bassit a suka imbes nga asin. Bugguan ti danum dagiti delata a natnateng ken beans sakbay a kanem dagitoy.



IBASBASSIT TI KANEM KEN INUMEM NGA ASUKAR.

Adu ti langa ti asukar, ngem ti dua a kangrunaan a pagtaudanna ket dagiti natural nga asukar (kas kadagiti kappuros a prutas) ken dagiti nainayon nga asukar.

Ti nangato nga asukar iti dara ket dakes para kadagiti pagayusan ti dara ken dagiti pangsagat ti bato, aglalo kadagiti tattao nga addaan iti di-makonkontrol a diabetes. No mapasamak daytoy, saan a madalusan a nasayaat dagiti bato ti dara, a pakaigapuan ti pannakaurnong ti danum, asin ken rugit iti dara.

Dagiti natural nga asukar ket isu dagiti masarakan iti kappuros ken saan a naproseso a prutas. Dagitoy a natural nga asukar ket mangted iti enerhia iti bagitayo ken dadduma pay a kasapulan a sustansia.

Dagiti nainayon nga asukar ket isu dagiti nainayon iti taraon ken inumen nga awan ti linaonda a sustansia, kas koma ti asukar iti softdrinks, kendi ken dagiti dulce.

Tapno tumulong a mangkontrol iti asukar ti dara, importante a mangan ken uminom kadagiti taraon a naglaon iti basbassit a natural ken nainayon nga asukar. Uminom iti ad-adu a danum ken basbassit a fruit juice wenno fruit-flavored a mainom.



TI ADU UNAY NGA ASUKAR ITI DIETAM KET MABALIN A PAKAIGAPUAN TI:

- ⇒ Diabetes
- ⇒ Sobra a kinalukmeg
- ⇒ Pannakadadael
- ⇒ Panagletteg
- ⇒ Pababaenna ti Imiunidad
- ⇒ Sakit iti Puso



Tulongannaka ti doktormo ken dietitian a mangammo no ania dagiti taraon ken plano ti pannangan a nasayaat para kenka. Maysa kadagiti kasasayaatan a wagas tapno irugi a balbaliwan no ania ti kankanem ket isu ti natanang a panangbasa kadagiti etiketa ti taraon.



DAGITI ETIKETA TI TARAON - BASAEM SAKBAYMO A KANEN!



No adda sakitmo a CKD, mabalin a masapul a limitaram ti sumagmamano a sustansia iti dietam kas koma ti sodium, phosphorus, ken potassium. Nasken a limitaram met ti saturated ken trans fats. Basaen ti etiketa ti Nutrition Facts wenno impormasion maipapan iti sustansia tapno tumulong kenka a mangpili kadagiti taraon a nasalun-at para kadagiti batom ken iyaplikarmo ti nasursurom manipud kadagiti dodoktormo ken dietitian maipapan no ania ti nasken a kanem.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Impormasion ti Serving Size: Ibaga daytoy kenka no kasano kaadu ti taraon a pakausaran dagiti nutrition facts. Daytoy ket mabalin a maysa a tasa, maysa nga iwa, wenno sabali pay a rukod.

Calories: Ipakita dagiti etiketa ti taraon ti bilang ti calories iti kada serving, a mangibaga kenka no kasano kaadu ti enerhia a maalam manipud iti dayta a kaaadu ti taraon. Ti panangsukimat iti calories kadagiti etiketa ti taraon ket makatulong kenka a mangkontrol ti inaldaw nga ipapaunegmo tapno agtalignedka a balanse ken nasalun-at.

Dagiti Sustansia: Dagiti sustansia wenno nutrients iti etiketa ti taraon ket kasla naisangsangayan a ramen iti taraonmo a tumulong kenka a mangbalanse iti dietam ken mangipauneg kadagiti taraon a kasapulan ti bagim tapno agtalinaed a nasalun-at. Mairaman kadagitoy dagiti banbanag a kas kadagiti fats wenno taba, carbohydrates, protina, bitamina, ken mineral.

Percent Daily Value (%DV): Ti Percent Daily Value (DV) ket ibagana kenka no kasano kaadu ti sustansia nga ited ti maysa a serving ti taraon iti inaldaw a dietam. Ti 5% wenna nababbaba ket nababa a konsumo ken ti 20% ken nangatngato ket nangato a konsumo.

Listaan dagiti Ramen: Ti listaan ti ramen iti etiketa ti taraon ket ibagana kenka ti amin a ramen wenna ingredients a nausar iti panangaramid iti daya a taraon. Dagiti ramen ket nakalista manipud iti kadakkelan a kantidad agingga iti kabassitan. Isu nga no asukar ti umuna a nakalista, kayatna a sawen nga adu ti asukar a linaon daya a taraon.

Ti panangsukimat iti listaan ti ramen ket makatulong kenka a mangammo no ania nga eksakto ti kankanem ken no adda aniaman a ramen a nasken a liklikam.

Biroken dagiti taraon a bassit laeng ti linaonda a ramen ken saan unay nga adayo iti natural a langada.

- Kadawyan, padasen a pilien dagiti taraon a naglaon iti nasalsalun-at a kantidad dagiti sumaganad a sustansia:
- 5 a gramo wenna basbassit pay a sodium/asin
- 5 a gramo wenna basbassit pay a nainayon nga asukar
- Basbassit ngem 200 mg a potassium
- No inrekomentar ti propesional a mangtartaripato iti salun-atmo ti dieta a nababa iti potassium, ngarud ti % DV ti potassium ket nasken a 5% wenna basbassit pay.



Nutrition Facts	
28 servings per container	
Serving size	1 package (18g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Insoluble Fiber 2g	
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.2mg	2%
Potassium 30mg	0%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	
Ingredients: Popcorn, Sunflower Oil and Salt	



BANTAYAN TI PHOSPHORUS KEN POTASSIUM



Bassit laeng a phosphorus ken potassium ti kasapulan ti bagim tapno agandar a nasayaat. No adu unay, mabalín a mangpataud kadagiti problema iti salun-at ken nakapsut a tultulang. No kumapsut ti panagandar ti batom gapu iti CKD, mabalín a narigrigat nga ikkaten dagiti sobra a phosphorus ken potassium manipud iti bagi. Saan nga amin a tao ken masapul a limitaranda ti ipaunegda a phosphorus ken potassium isu nga agsaludsodka iti doktormo wenno dietitian maipapan kadagiti kasapulam.

Potassium - No masapulmo nga ibabbaba ti potassium-mo, padasem nga ibasbassit ti kanem wenno liklikam dagiti taraon a kas iti saba, abokado, papaya, gabi ken bulong ti gabi, niyog, arimas, ken patatas. No umin-inomka kadagiti produkto a naaramid iti dairy kas iti gatas, pilien daytay awan ti nainayon a potassium-na. Sukimatento ti doktormo dagiti kantidad ti potassium babaen iti eksamen iti laboratio ken tulungannaka a mangiyannatup wenno mangbalbaliw iti dietam no kasaputan.



DAGITI TARAON A NAGLAON ITI ADU A POTASSIUM



DAGITI TARAON A NAGLAON ITI BASSIT A POTASSIUM



Phosphorus - Kasapulan ti bagi ti sumagmamano a phosphorus tapno agandar a husto ngem no adu unay, mabalin a pakaruenna ti pannakaperdi ti batom no addan sakitmo a CKD. Dagiti taraon a naglaon iti adu ken natural a pagtaudan ti phosphorus ket pakairaman ti whole grains, legumes, nuts, ken seeds.

Dagitoy a pagtaudan ti phosphorus ket nasaysyaat para kenka gapu ta adu ti linaonda a fiber, a makatulong iti bagi tapno basbassit ti masagepsepna a phosphorus.



Dagiti Additive a Phosphorus ken Potassium:

Adu a kantidad ti phosphorus ken potassium ti mainaynayon kadagiti naproseso a taraon kas chemical additives tapno mapasayaat ti raman, tekstura wenno mapreserba ti taraon. Ngem awan ti sustansia nga itedda, nalaka a masagepsep ti bagi ken pangatoenda ti kantidad ti phosphorus ken potassium iti bagi. Dagiti tattao nga adda sakitda a CKD ket nasken a liklikanda dagiti taraon a nanayonan kadagiti kakastoy nga additive.



Dagiti taraon a nanayonan iti potassium ket adda linaonda a ramen a pakairamanan ti balikas a “potassium” kas iti potassium chloride.

Dagiti ramen a naglaon iti “phos” kas paset ti naganda kas koma ti “disodium phosphate” ket ipakitada a nanayonan ti taraon iti phosphorus.

Ikkatan dagitoy a taraon a naglaon iti adu a kantidad dagitoy nga additive kas iti sumaganad:

- ⇒ Softdrinks
- ⇒ Deli meats (kas iti salami, pepperoni)
- ⇒ Dagiti makan a magatang iti panaderia
- ⇒ Sitsirya ken biskuit
- ⇒ Delata a karne (kas iti Spam, Vienna sausage)
- ⇒ Dagiti powder a sopas ken digo

PILIEN DAGITI TARAON A NASALUN-AT PARA ITI PUSO

Ti fat wenzo taba ket importante gapu ta tulunganna ti bagim a mangaramid iti enerhia ken mangsagepsep kadagiti bitamina. Ngem no adu unay ti madi a klase ti taba, pangatoenna ti kolesterolmo ken dangranna ti pusom.

Padasem nga ibasbassit ti kanem a fat, ken nangnangruna limitaram wenzo liklikam dagiti saturated fat ken trans (naproseso) fat, a makapangato iti kolesterol.

⇒ **Saturated Fats:** Agtaud kadagiti produkto a naaramid manipud iti karne ti animales ken kadawyan a solido iti room temperature (kas iti taba ti baka ken baboy, a maawagan met kas lard).

⇒ **Trans Fats (Naproseso a Taba):** Dagitoy a kita ti fats ket mapataud no agbalin a solid fat dagiti vegetable oil (kas iti margarine ken shortening). Dagiti vegetable oil, kas iti olive oil ken peanut oil, ket nasalsalun-at a pilien ken di mo palaloan nga usaren.

KASANOM A MAIBASBASSIT TI IPAPAUNEGMO A FAT? ADTOY TI SUMAGMAMANO A WAGAS.

- ⇒ Liklikan wenzo ikkatam ti deep-frying wenzo panagprito iti adu a manteka wenzo dagiti taraon a naluto iti kastoy a wagas, kas koma ti fried chicken wenzo chicken katsu. Nasaysayaat no isarabasab, ituno, i-bake, iyurno, i-airfry, wenzo gisarem dagiti taraonmo wenzo piliem dagiti taraon a naluto iti kakastoy a wagas.
- ⇒ Agluto nga agusar iti nonstick cooking spray wenzo bassit laeng nga olive oil imbes nga agusar iti lard wenzo shortening.
- ⇒ Ikkaten ti taba manipud iti karne ken ikkaten ti kudil ti manok sakbay nga iluto.
- ⇒ Ikkatem ti taba manipud kadagiti sopas.

KANEN TI UMNO A KAADU KEN UMNO A KITA TI PROTINA

Kasapulan ti protina tapno tarimaanen ti inaldaw a panagrupsa ken panagrakrak kadagiti bagitayo ken tapno maaramid ken masuportaran dagiti piskel. Ti protina ket agtaud kadagiti animales ken mulmula. Tapno masaluadan dagiti batom ken agtalinaedka a nasalun-at, importante a kanem ti umno a kaadu ti protina manipud iti animales ken mulmula.

No adu unay ti kanem a protina ti animales, umadu ti acid iti bagi, ket umadu met ti rugit a masapul nga ikkaten dagiti bato.

PROTINA A NAGTAUD ITI ANIMALES

(Nangato iti taba, nababa iti fiber)

- Karne ti baka ➤ Ikan
- Karne ti baboy ➤ Itlog
- Poultry: Manok ken Pabo

*Ti dekalidad a protina ket tumulong a mangaramid ken mangtarimaan kadagiti piskel.



PROTINA A NAGTAUD ITI MULMULA

(Nababa iti taba, nangato iti fiber)

- Tofu ➤ Red Kidney Beans
- Pinto Beans ➤ Garbanzo Beans
- Lentils ➤ Balatong

*Tumulong a mangkontrol iti asukar ti dara ken mangpasayaat iti panagrunaw iti taraon.



Padasen a limitaran ti protina ti animales iti 3-4 nga onsa kada aldaw, nga agarup kas kadakkel ti baraha, tseke wenna ti dakulapmo.



ANIA TI SUMARUNO A MABALINMO NGA ARAMIDEN? MABALINMO A RUGIAN TI MANGARAMID KADAGITI BABASSIT A PANAGBALBALIW ITI DIETA ITAN.

No ania ti kanen tayo ken kasano kasansan a kanen tayo dagitoy ket mabalin nga addaan ti napaut nga epekto iti salun-at tayo.

Importante a rugian ti mangaramid kadagiti babassit a panagbalbaliw iti dietam itan. Mabalin a makatulong dagitoy a panagbalbaliw tapno mapabuntog ti sakit ti bato ken tapno nabalballaigi ti panagagasmu.

Mabalin a narigat a masarakan ti kasayaatan a dieta para kenka gapu ta agsasabali dagiti tattao. Para iti ad-adu pay a tulong, kapatangmo ti doktormo ken ti dietitian. Matulungandaka a mangpili kadagiti kasayaatan a taraon tapno makontrolmo ti sakit ti batom ken mapasayaat ti intero a salun-atmo.



PARA ITI AD-ADU PAY NGA IMPORMASION, BISITAEN TI:

- ⇒ **ALOHA KIDNEY CLASSES**
<https://www.alohakidney.com>
- ⇒ **NATIONAL KIDNEY FOUNDATION**
<https://www.kidney.org>
- ⇒ **U.S. FOOD + DRUG ADMINISTRATION**
<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

NAARAMID BABAEN ITI PANAGTITINNULONG ITI KOMUNIDAD

Ti mangted-adal a serye ti CKD ket naaramid kas sungbat iti kinaawan ti maiyannatup iti kultura ken naipatarus nga impormasion maipapan iti CKD. Nabara a mahalo kadagiti sumaganad a katulungan a nagboluntario kadagiti pammataudan ken nangidonar iti pondo tapno mabukel dagitoy a materiales para iti pagsayaatan ti intero a komunidad tayo. Naisangsangayan a panagyaman iti super volunteer a ni Julia Takata, para iti panagreggetna iti daytoy a ganuat.

