

FA'AMATALAGA MONI VAVE:

TAUSAMI MALÖLÖINA MO OU FATUGA'O

E maua i le Ilokano, Korea, Mandarin, ma le fa'aSamoa.
Ina ia taga'i i lenei mea i isi gagana, fa'amolemole asiasi i le
www.malamakidney.com/QuickFacts

TU'UINA ATU E:
**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**

SUESUEGA MO
ISI GAGANA



PLACEHOLDER QR CODE*



TAUMAFALĀLŌINA MA LE MA'I FATUGA'O

Afai e ta'u atu e lau foma'i iā te oe ua e a'afia i le ma'i fatuga'o tumau (CKD chronic kidney disease), e lē na'o oe. E silia i le 200,000 tagata i totonu o Hawaii e maua i le CKD.

E taua fatuga'o i lou soifua malālōina. O fatuga'o e galue lelei:

1. Fa'amāmā lou toto ma aveese otaota mai le tino, e aofia ai masima ma vai fa'asili
2. E fesoasoani i le fausiaina o sela mūmū fou
3. E fesoasoani i le puleaina o le toto, ma
4. E fa'apalenia le aofa'i o minerale i totonu o le tino, e pei o masima, calcium, potassium, ma le phosphorus.



O au mea'ai ma mea inu e mafai ona fesoasoani i lou tino ia tumau le malōlōina.

O nisi mea'ai e sili atu nai lo isi. O le kukaina ma le saunia o au mea'ai mai mea ua iai, e mafai ona fesoasoani iā te oe e tausami malōlōina ai. Afai ua e a'afia i le CKD, o le tausami malōlōina o se tasi o auala sili ona taua e tausia ai ou fatuga'o ma fa'aleleia ai lou soifua malōlōina atoa.

E taua le manatua e eseese mana'oga o tagata ta'ito'atasi. O ta'iala lautele nei. Fa'amolemole galulue ma au foma'i, tagata fa'apitoa i tulaga tau mea'ai, ma le au tausai soifua, e filifili mea'ai talafeagai e patino i ou mana'oga.



1. Filifili mea'ai e itiiti le sodium (masima).
2. Ai ma inu mea'ai e itiiti le suka, aemaise pe afai o lo o e maua i le ma'i suka lē pulea.
3. Faitau fa'amatalaga i luga o igoa o mea'ai ae le'i fa'atauina pe taumafa.
 - Fa'aeteete i mea'ai e tele le phosphorus ma le potassium.
4. Filifili mea'ai e maualalo ai le ga'o lē lelei.
5. Taumafa le itua'iga ma le aofa'iga sa'o o polotini.
6. Amata fai nei ni suiga ia taumafa malōlōina.



FILIFILI MEA'AI E ITIITI LE SODIUM

(e masani ona sau i se ituaiga masima)

E mana'omia e lou tino le sa'o o le aofa'iga o le sodium ina ia galue lelei, o le tele nau'ā e mafai ona mafua ai fa'afitauli fa'asoifua malōlōina. O le tele o mea'ai o lo o iai le sodium, ma o le masima o le puna sili lea e masani ona maua ai.

O le maualuga o le sodium i mea'ai e mafai ona fa'atupu ai le:

- Toto maualuga
- Fa'ateleina ai le fa'aleagaina o ou fatuga'o
- Fa'ateleina ai le poloka o le vai ma le fulafula



E FA'APEFEA ONA FA'AITIITIA LE SODIUM I AU MEA'AI?

Fa'atapula'a pe alofia le fa'aopoopo o mea'ai gaosi, ua uma ona saunia po o pauta, sosi, sua ma masima i au kuka. Mo se fa'ataitaiga, taofi mea'ai e pei o Spam ma fa'aitiitia le fa'aaoga o sosi (shoyu) e maualuga ai le masima.

Pe a kuka, fa'aaoga aniani, aniani saina, polo feū, pepa, fiu, pulou aitu, la'au afu ma isi mea fa'amanogi mea'ai. I le laulau, fa'aaoga tipolo, po o sina sua o le vineka nai lo o le masima. Fufulu apa fuala'au faisua ma pī i le vai ae le'i taumafaina.



FA'AITIITIA O LE TELE O LE SUKA ETE AI MA INU.

E tele itu'aiga suka eseese ae o puna autū e lua, o suka fa'anatura (e pei o fuala'au aina fou) ma suka fa'aopoopo.

O le maualuga o le suka i le toto e mafai ona a'afia ai ala toto ma fa'amāmā o fatuga'o, aemaise lava mo tagata ma'i suka lē pulea. Pe a tupu lenei mea, e lē mafai e fatuga'o ona fa'amāmā lelei le toto, lea e mafua ai ona fa'atupula'ia le vai, masima ma otaota i le toto.

O suka fa'anatura o suka ia o lo maua i fuala'au aina fou, o fuala'au e le'i gaosiina. O nei suka fa'anatura e maua ai le malosi i o tatou tino ma isi mea'ai mana'omia.

O suka fa'aopoopo, o suka ia e fa'aopoopo atu i mea'ai ma mea inu e leai so latou aoga e pei o suka i fagu inu, lole ma mea'ai suamalie.

Ina ia fesoasoani i le puleaina o le suka, e taua le ai ma inu mea'ai e itiiti suka fa'anatura ma suka fa'aopoopo e maua ai. Ia fa'atele le inu vai ae fa'aitiiti sua o fuala'au aina po o mea inu suamalie.



O LE TELE O LE SUKA I AU MEA'AI, E MAFAI ONA OO AI I LE:

- ⇒ Toto Maualuga
- ⇒ Tino Puta
- ⇒ Pala nifo
- ⇒ Fulafula
- ⇒ Maualalo le Puipuiga
- ⇒ Ma'i Fatu



O le a fesoasoani lau foma'i ma le tagata fa'apitoa i tulaga tau mea'ai, e fuafua au mea'ai ma faia se fa'atulagaga o taumafataga e talafeagai mo oe. O se tasi o auala sili ona lelei e amata suia ai au mea'ai, o le faitau lea ma le fa'aeteete o fa'amatalaga o lo o tusia i luga o igoa o mea'ai.



IGOA O MEA'AI - FAITAU AE E TE LE'I TAUMAFAINA!



Afai ua a'afia oe i le CKD, e ono mana'omia ona iai se tapula'a i mea'ai patino i lau taumafataga e pei o le sodium, phosphorus, ma le potassium. E tatau fo'i ona e fa'atapula'aina ituaiga ga'o. Faitau fa'amatalaga i le pepa Fa'amatalaga Moni i Mea'ai e fesoasoani ia te oe ia faia ni filifiliga tau mea'ai malōlōina mo ou fatuga'o, ma fa'aoga mea ua e a'oa'oina mai lau foma'i ma le tagata fa'apitoa i mea tau taumafa e uiga i mea'ai e tatau ona e taumafa ai.

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.

Fa'amatalaga i le Telē e Laulauina

Atu: O le mea lea e ta'uina atu ia te oe po o le ā le telē o le mea'ai. Atonu o se ipu, o se fasi vaega, po o se isi fua.

Iunite o le Malosi o Mea'ai: O igoa o mea'ai o lo o fa'aali mai ai le numera o iunite o le malosi i laulauga ta'itasi, e fa'aailoa atu ai ia te oe le telē o le malosi o le a e maua mai lena vaega o le mea'ai. O le siakiina o iunite o le malosi o mea'ai i luga o igoa o mea'ai, e mafai ona fesoasoani ia te oe ia fuafua lelei ai le tele o au mea'ai i aso ta'itasi, ina ia fa'atumauiina le paleni ma malōlōina.

Mea'ai: O mea i luga o le igoa o se mea'ai e pei o ni mea taua ia i totonu o au mea'ai, e fesoasoani ia te oe ia paleni ai au taumafataga ma tausami ai mea'ai e mana'omia e lou tino ina ia tumau le malōlōina. E aofia ai mea e pei o ga'o, carbohydrates, polotini, vaiamini, ma minerale.

Aofa'iga o Pasene i Aso Ta'itasi (Percent Daily Value, %DV): O le Aofa'iga o Pasene i Aso Ta'itasi (Daily Value, DV) e fa'ailoa atu ai iā te oe le telē o le sao o se mea'ai i se laulauga se tasi, i au taumafataga i aso ta'itasi. 5% po o le i lalo ifo o se tulaga maualalo, ma le 20% aga'i i luga e fa'aalia ai le maualuga i au taumafa.

Lisi o Mea na Fa'aaoga e Gaosi ai

Mea'ai: O le lisi o mea e fa'aaoga mo le gaosiina o mea'ai i luga o igoa o mea'ai, e ta'u atu ai iā te oe mea uma lava na fa'aaoga e gaosi mai ai lena taumafa. O mea nei e lisi mai le aofa'iga e sili ona telē aga'i le itiiti. O lea, afai o le suka le mea muamua i luga o le lisi, o lona uiga e telē le suka i totonu o le mea'ai.

O le siakiina o le lisi o mea e fa'aaoga e gaosi ai mea'ai e fesoasoani iā te oe ia iloa tonu mea o lo o e taumafaina, ma pe iai ni mea e tatau ona e alofia.

Saili mo mea'ai e na'o ni nai mea lava na fa'aaoga e gaosi ai ma ia latalata i le mea e mafai ai i o latou foliga masani.

- I se tulaga lautele, taumafai e filifili mea'ai e malōlōina atu lo latou tulaga e pei o mea'ai nei:
- 5 kalama po o le itiiti ifo o le sodium/masima
- 5 kalama po o le itiiti ifo o le suka fa'aopoopo
- Itiiti ifo ma le 200 mg o le potassium
- Afai na fautuaina e lau tausii soifua se taumafataga e maualalo le potassium, o le aofa'iga la o le % o le potassium mo aso ta'itasi e tatau ona 5% po o le i lalo ifo.



FA'AETEETE MO PHOSPHORUS MA POTASSIUM

E mana'omia e lou tino sina phosphorus ma le potassium ina ia galue lelei. O le tele nau'ā e mafai ona mafua ai fa'afitauli tau soifua malōlōina ma vaivai ai ponaivi. A o amata ina gesegese le galuega a fatuga'o ona o le CKD, e ono faigata ona aveese le phosphorus ma le potassium ua ova mai le tino. E le'o tagata uma e mana'omia ona fa'atapula'a le phosphorus ma le potassium, o lea, siaki i lau foma'i po o se tagata fa'apitoa i mea tau taumafa e uiga i ou mana'oga.

Potassium - Afai e mana'omia ona fa'amauualalo lau potassium, taumafai e fa'aitiitia le taumafa po o le alofia fo'i o mea'ai e pei o fa'i, avoka, esi, talo ma lau luau, popo, ulu, ma pateta. Afai e te inu mea'ai tau susu e pei o le susu, filifili se tasi e le'o fa'aopoopoina iai le potassium. O le a siaki e lau foma'i le tulaga o iai lau potassium i se suesuega, ma fesoasoani iā te oe e fetu'una'i pe suia au mea'ai pe afai e mana'omia.

MEA'AI E MAUALUGA LE POTASSIUM



O MEA'AI E MAUALALO LE POTASSIUM



Phosphorus - E mana'omia e le tino sina phosphorus ia galue lelei ai, ae a tele nau'ā e mafai ona ogaoga ai le fa'aleagaina o fatuga'o pe afai ua a'afia oe i le CKD. O mea'ai ma puna fa'anatura e maualuga ai le phosphorus, e aofia ai saito atoatoa, fatu pī, nati, ma fatu.

O nei puna o phosphorus e sili atu mo oe ona e maualuga i alavalava, lea e mafai ona fesoasoani i le tino e miti'ia se phosphorus itiiti.



Phosphorus ma Potassium Fa'aopoopo:

E telē le aofa'i o phosphorus ma potassium e fa'aopoopo i mea'ai gaosi e fai ma vaila'au fa'aopoopo e fa'aleleia atili ai le tofo, foliga va'aia pe puipuia ai mea'ai mai le vave fa'aleagaina. Ae leai so latou aoga tele, ma e vave ona miti'ia e le tino ma si'itia maualuga ai le phosphorus ma le potassium i le tino. E tatau i tagata ua a'afia i le CKD ona alofia mea'ai o lo'o maualuga ai nei mea fa'aopoopo.

O mea'ai e iai le potassium fa'aopoopo e aofia ai le upu "potassium" e pei o le potassium chloride.

O le "phos" o se vaega o le igoa e pei o le "disodium phosphate", ua fa'aalia ai mea'ai ua fa'aopoopo iai le phosphorus.

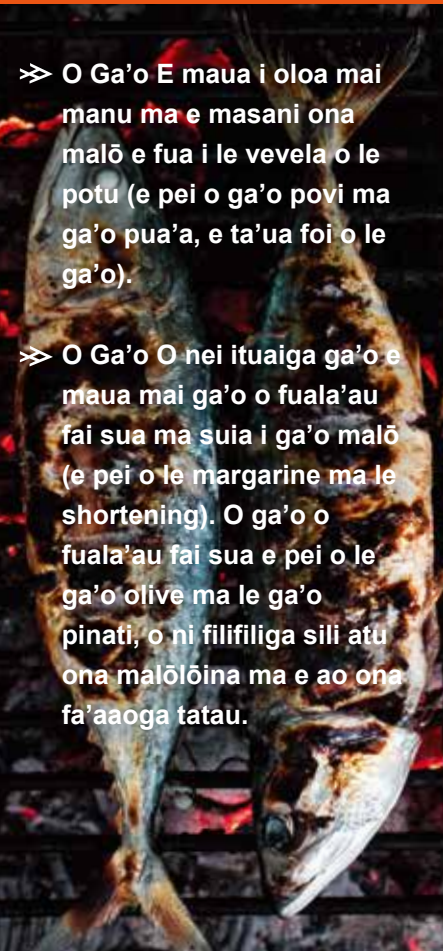
Fa'aititia mea'ai e maualuluga ai nei mea fa'aopoopo e pei o:

- ⇒ Fagu inu suamalie
- ⇒ Mea'ai tu'u apa (e pei o Spam, sosisi Vienna)
- ⇒ Mea'ai falaoa
- ⇒ Chips ma masi
- ⇒ A'ano o manu (e pei o le salami, pepperoni)
- ⇒ Supo pauta ma sua o a'ano o manu ma fuala'au sua

FILIFILI MEA'AI MALŌLŌINA MO LE FATU

E taua le ga'o aua e fesoasoani i lou tino ia maua le malosi ma miti'ia vaiamini. Ae a tele nau'ā le ituaiga ga'o lē lelei, e mafai ona fa'ateleina ai lou cholestrol ma afaina ai lou fatu.

Taumafai e fa'aitiitia le tausami i ga'o, aemaise le fa'atapula'a po o le alofia o ga'o (gaosi), lea e mafai ona si'itia ai le cholesterol.



⇒ O Ga'o E maua i oloa mai manu ma e masani ona malō e fua i le vevela o le potu (e pei o ga'o povi ma ga'o pua'a, e ta'ua foi o le ga'o).

⇒ O Ga'o O nei ituaiga ga'o e maua mai ga'o o fuala'au fai sua ma sua i ga'o malō (e pei o le margarine ma le shortening). O ga'o o fuala'au fai sua e pei o le ga'o olive ma le ga'o pinati, o ni filifiliga sili atu ona malōlōina ma e ao ona fa'aaoga tatau.

E FA'APEFEA ONA OU FA'AITIITIA LE TAUMAFI GA'O? O NISI NEI O AUALA.

- ⇒ Alofia pe taofi le ai mea'ai falai po o mea'ai na saunia i lenei auala, e pei o moa falai po o le moa katsu. Nai lo lea, susunu, saka, tao pe fa'a-stir-fry au mea'ai po o le saunia i nei auala.
- ⇒ Fa'aaoga sina ga'o olive e kuka ai nai lo le fa'aaogaina o se poloka ga'o.
- ⇒ Tipi ese ga'o mai a'ano o manu ma aveese pa'u o moa ae le'i kukaina.
- ⇒ Aveese ga'o mai supu.

TAUMAFALU LE AOFAL'IGA MA LE ITUALIGA POLOTINI SA'O.

E mana'omia polotini e toe fa'aleleia ai vaega ua fa'aleagaina o tatou tino, ma fausia ma lagolagosua i maso. O polotini e maua uma mai manu fa'apea ma la'au. Ina ia puipua ou fatuga'o ma fa'atumau le maloloina, e taua le sa'o o le aofal'iga o polotini e tausami mai manu ma la'au.

O le tele nau'ā o le taumafal i polotini mai manu, e mafai ona fa'aopoopo ai vaila'au i le tino ma faia a'e ai otaota fa'aopoopo e lē mafai e fatuga'o ona aveese.

Polotini mai Manu

(Mauaalalo i ga'o, mauaaluga i alavalava)

- Povi
- Pua'a
- Moa: Moa & Pīpī
- I'a
- Fuamoa

*O polotini i se tulaga mauaaluga e fesoasoani e toe fausia ma fa'aleleia maso.



POLOTINI FA'AVAE MAI LA'AU

(Mauaalalo i ga'o, mauaaluga i alavalava)

- Tofu
- Pī Pinto
- Lentils
- Pī Fatuga'o Mūmū
- Pī Garbanzo
- Pī Mung

*E fesoasoani i le pulea o le suka i le toto ma fa'aleleia le fa'ata'apeapeina o mea'ai.

Taumafai e fa'atapula'a polotini mai manu i le 3-4 aunese i le aso, lea e tusa ma le telē o se fa'aputuga pepa, o se tusi siaki po o le telē o lou alofilima.





O LE Ā SE ISI MEA E MAFAI ONA E FAIA? E MAFAI ONA E AMATA E ALA I LE FAIA O NI SUIGA LAITI I AU MEA'AI I LE TAIMI NEI.



O mea'ai ma le aofa'iga o taimi tatou te aai ai, e mafai ona iai ni a'afiaga umi i lo tatou soifua malōlōina.

E taua le amata faia o ni suiga laiti i au mea'ai i le asō. O nei suiga e ono fesoasoani e fa'agesegese ai le ma'i o fatuga'o, ma fesoasoani atili ia manuia ai au togafitiga.

O le sailia o mea'ai talafeagai mo oe e fai si lavelave ona e eseese tagata uma. Mo se fesoasoani atili, talanoa i lau foma'i ma le tagata fa'apitoa i tulaga tau mea'ai. E mafai ona la fesoasoani iā te oe i le faia o filifiliga sili tau mea'ai e mafai ona fesoasoani i le gasegase o ou fatuga'o, ma fa'aleleia ai lou soifua malōlōina atoa.



MO NISI FA'AMATALAGA, ASIASI I LE:



- ⇒ **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>

TU'UFA'ATASIA MAI FAIGA FA'APA'AGA MA TAGATA LAUTELE

O lenei fa'asologa fa'alea'oa'oga CKD, na faia e fa'a'iloa ai le leai o ni fa'amatalaga fa'aleaganu'u e feso'ota'i ma fa'amatalaga fa'aliliuina e uiga i le CKD. Fa'afetai tele iā i latou sa galulue fa'atasi ua ta'ua i lalo, na tauofoina mai puna'oa ma foa'i tau tupe mo le atiina a'e o nei mea mo le manuia o tagata lautele uma. Fa'afetai fa'apitoa mo le sui tauofo sili, Julia Takata, mo lana ta'utinoga i lenei taumafaiga.

