

JEJJO MELELE KO:
**MŌÑĀ KO ELAP ŌN I ER IM
REKKAR ÑAN NAÑINMEJ
IN KITINI**

Ewōr ilo kajin in
Pālle, Chuuk, Ilocano, Korea, im Majōl.
Ñe koknaan lale ukok in kajin ko jet, etal ñan
www.malamakidney.com/QuickFacts

MELELE KEIN REJ JEN:
**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**

SCAN FOR
OTHER LANGUAGES





MŌÑĀ KO ELAP ŌN I ER IM REKKAR ÑAN NAÑINMEJ IN KITINI

Elañe taktō eo am enej jiroñ waj eok ke ewōr am Chronic Kidney Disease (CKD) ak nañinmej in kitini, kwōjjab make iaam. Elōñlak jen 200,00 arnej ilo Hawaii ewōr aer CKD.

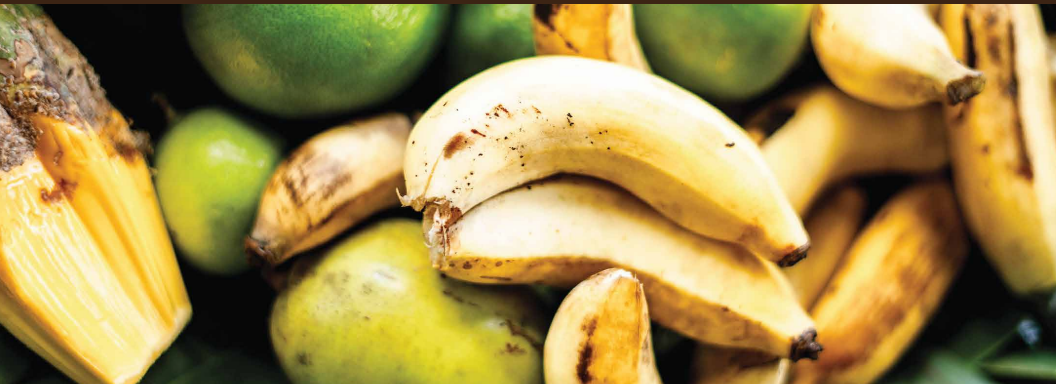
Drekā in jibke ak kitini ko raurōk ñan ājmour eo am. Kitini ko remourur im emman aer jermal rej:

1. Likiki bōtōktōk eo im kōjōnolok kobej ko ilo bōtōktōk, ekoba jool im den
2. Jipañ kōmman red blood cell
3. Jipañ kōkōmanman blood pressure eo
4. Kōmman bwe en jokkun wōt juōn ōōn ko ānbwinnūm, kain kan an jool, calcium, potassium, im phosphorus



Mōñā im den ko kijōm im limōm remaroñ jipañ ānbwinnum bwe en ājīmourur. Jet mōñā remman im rekkar ñan kwe jen bar jet mōñā. Ñe kwōj make kōmat im kepooj mōñā ko kijōm, enej pidodo lok am mōñā mōñā ko rōūne im renej jipañ kājīmourur ānbwinnūm. Ñe ewōr am CKD, möttan jōkjōk ko raurōk tata ñan kōjparok kitini ko am im kōkmanman lak am ājmour ej itok jen am kelet mōñā im den ko rekkar ñan ānbwinnūm.

Eaurōk bwe jen jela im kemejmej ke eoktak aikuj ko an kajojo arnej. Kwōj aikuj jermal ippān taktō ro im dietitian ro bwe ren jipañ eok kelet mōñā ko rekkar ñan kwe. Loor buñtōn kein ñan jipañ ājmour:



1. Kelet mōñā ko edik jool ie.
2. Kadiklok joñan am mōñā im idaaak tōñal.
3. Riit i label in mōñā ko mokta jen am kaññi.
 - Mejmej karuo jen mōñā ko ewōr phosphorus im potassium ie.
4. Kelet mōñā ko edik aer kūrij.
5. Kelet mōñā ko rekkar im elap ōn i er.
6. Jinoe kōmman oktak ko remman ñan diet eo am.



KELET MÕÑÄ KO EDIK AER JOOL

Eaurök bwe en jokkun wõt juön wōran jool ilo ānbwinnūm bwe en emman an jerbal, ak ñe elap emaroñ kōmman bwe en wōr nañinmej ko rej jelet ānbwinnūm. Ewōr jool ilo eloñ mõñä ko.

Mõñä ko elap jool ie emaroñ kōmman bwe en wōr:

- High blood pressure
- Increased stress on your kidneys
- Increased water retention and swelling



EWI WĀWEIN AM MAROÑ KADIKLOK JOOL ILO MÕÑÄ KO KIJŌM?

Kōmman joñan ak jab kobaik mõñä dedelok ko (kainkan an kuwat) im kein kere ñan iiök ko am.

Ñe kwōj kōmat, kōjerbal onion, garlic, chili, pepper, ginger, mushrooms, bōlök ko im spice ko. Ijellokin am kere jool ilo menko kijōm, komaroñ kōjerbal lemon, lime, ak jidik vinegar mokta jen am mõñä. Bean im mõñä ko rej itok jen leen wōjke ak rej pād lowaan kuwat rej aikuj kwalkwōl mokta jen am kaññi.



KÖMMAN JOÑAN AM MÕÑÄ IM IDAAK JUKA ELAP AN AURÖK ÑAN ÄJMOUR

Ruo iaan juka ko rej walok ilo mõña ko kijed ej natural juka (ewör ilo mõñä in ekkan ko im jen leen wõjke ko) im added juka.

Tar jenjoñan toñal ilo änbwinnid, emaronñ komman bwe en jorrään ial in botöktök im jermal in liklik ko ilo kitini ko ad. Ñe jorrään in ewalok, kitni ko ad reban maroñ karreok bötöktökid, menin ekömmän bwe den, jool im men ko jet ren päd ilo bötöktök.

Natural juka ej walok jen mõñä in ekkan ko, kain kan mõña ko jen leen wõjke. Juka kein rej kamoururi änbwinnid im letok ön ko jet ñan änbwinnid.

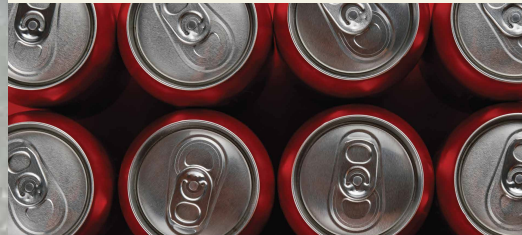
Added juka ko ekkä aer köjembali ñan kere mõña ko kijed im den ko limed, einwöt juka ko rej kere ki ñan cola ak toñal ko. Juka kein ekkä an jabwe ak ejelok ön i er.

Ñan jipañ kökmanmanlok joñan toñal ilo änbwinnüm, aurök bwe kwön kömman joñan am mõñä im idaaq mõñä kab den ko ewör natural juka im added juka ko ie. Bareinwöt kadiklokdaak fruit juice im den ko elap fruit-flavor ie.



ÑE ELAP JUKA ILO MÕÑÄ KO KIJOM KAB DREN KO LIMÖM, ENAAJ KÖMMAN BWE KWÖN:

- Toñal
- Ebböj
- Jorrään menono
- Enañinmejmej
- Tar jen jonan kilep
- Jorrään ñiim



Taktö im dietitan ro am remaroñ jipañ im kalikkar waj meal plan eo ekkar ñan kwe. Lukkun riit i melele ko ilo kilin mõñä ko kijöm bwe en emman am jela im komman oktak ñan diet eo am.

MELELE KO ILO KILIN MŌÑĀ KO – RIIT I MOKTA JEN AM KAÑÑI!



Ñe ewōr am CKD, komaroñ aikuj kōmman joñan oñn ko ilo mōñā ko kijōm einwōt jool, juka, phosphorus, im potassium. Kwōj aikuj bareinwōt komman joñan kuriij ko kwoj kañi. Riit i Nutritional Facts ko kilin mōñā ko bwe ren maroñ jipañ eok kelet mōñā ko rekkañ ñan kitini ko am.

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.

Melele Ikūjeen Serving Size: Ej kwalok ewi joñan oñ im kere ilo mōñā eo. Emaroñ juōn cup, juōn jilait, ak emaroñ otkak joñan.

Kālōri: Label in mōñā ko rej kwalok jōñan kālōri ko ilo juōn mōñā, ej bareinwōt kwalok ewi joñan an mōñā ko kōkajoor ānbwinnūm. Ñe kwonej mejke wōt joñan kālōri eo kwōj likut ilo ānbwinnūmm, enej pidodo am lolorjake ājmour eo am jen raan ñan raan. Eaurōk bwe kwon kepaak ra eo an ājmour im dietitan eo am bwe ren lewaj melele kōn ta ko ānbwinnūm aikuji.

Ōn: Ōn ko ilo label in mōñā rej kalikkañ kere ko einwōt fat, carbohydrate, protein, vitamin, im mineral. Mōñā mōñā ko emman im ekkañ joñan oñ ko ie bwe en jipañ kōmanmanlok im kājimourlok ānbwinnūm.

Percent Daily Value (%DV): Joñañ Bõjjãan ilo juõn raan (DV) ej wõran õn ko ilo mõña eo kijõm aolep raan. 5% im diklok ej kwalok ke edik joñan õn im 20% im laplok ej kwalok ke elap joñan õn ilo mõña eo kijõm.

Ingredient List: Laajrak in kere ko ilo label in mõña im ej kwalok kere ta ko rekar kõjer-baki ñan kepooj mõña kein.

Einwot ñe iikõ in mõña. Kere ko emõj kõlaaj-raki jen laptata ñan diktata. Emõj ne juka men en iloñtata, melelein ke elaptata juka ilo mõña en. Laajrak in kere enej jipañ eok bwe kwõn jelã ta ko kwõj kaññi im ñe ewõr kere ko kwojjab aikuj kaññi. Kajjeon mõña mõña ko eiet kere ie.



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%

*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.

Ingredients:
Popcorn, Sunflower Oil and Salt



Kajjeonõ kõmman joñan am mõña mõña ko ewõr:

- 5 grams ak diklok jool
- 5 grams ak diklok added juka
- Diklok jen 200 mg potassium
- Ñe taktõ eo am ej ba kwõj aikuj mõña mõña ko edik potassium ie, ekwe %DV in potassium aikuj 5% ak diklok.

MEJKE MÕÑĀ KO EWĒR PHOSPHORUS IM POTASSIUM IE



Ānbwinnūm aikuļ jidik phosphorus im potassium bwe en emman an jermal. Elaņe elap jen joņan, emaroņ kōmman naņinmej in menono im kamōjnoik lok di ko diim. Ņe enana lok an jermal kitini ko am kōn CKD, enej ben lak an ānbwinnūm jolok phosphorus im potassium ko ejjab aikuļi. Ejjab aolep arnej renej aikuļ kōmman joņan aer mōñā mōñā ko ewōr phosphorus im potassium ie. Kepaak takto im dietitian eo am bwe ren kalikkar waj joņan en ānbwinnūm aikuļi.

Potassium - Elaņe kwōj aikuļ kadiklok joņan potassium ilo ānbwinnūm, kwōj aikuļ kadiklok ak jolok am mōñā mōñā ko elap potassium ie, einwōt pinana, avocado, keinabbu, iaraj im bōlōk in iaraj, ni, mā, im piteto. Takto eo am enej mejke wōt joņan potassium ilo ānbwinnūm im jipaņ eok.



MÕÑĀ KO ELAP POTASSIUM



MÕÑĀ KO EDIK POTASSIUM



Phosphorus - Ānbwinnūm aikuj jidik phosphorus bwe en emman an jerbal, ako ñe elap jen joñan, emaroñ laplak an jorraān kitini ko im emōj aer jorraān kadede jen CKD. Jet iaan mōñā ko elap natural phosphorus ie rej whole grain, legume, nut, im ine. Phosphorus ko kein remman im rekkar ñan ānbwinnūm bwe elap fiber ie im ekadiklok an ānbwinnūm bōke.



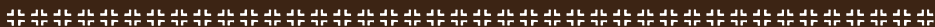
Additive an Phosphorus im Potassium:

Ilo mōñā dedelok ko (kain en an kuwat), ewor kakobaba in chemical rej itok jen kere in phosphorus im potassium ko ilo mōñā kein. Kere in phosphorus im potassium ko ilo mōñā kein edik wōran òn ko ie im emōkaj an ānbwinnūm jorom i. Ro im ewor aer CKD rejjab aikuj mōñā mōñā kein.

Additive an potassium ej jerbal ñan kōlaplok lemen, kennoiklok, ak men bwe en to an pād mōñā, im emaroñ kōlaplok joñan potassium ilo ānbwinnūm. Additive in potassium en ekkā an pād ilo mōñā ka kijen riAmedka ej:

1. Potassium chloride – Ekkā an jerbal einwōt jool im mōñā dedelok kan.
2. Potassium phosphate – Ekkā an wōr ilo mōñā dedelok kain en an kuwat, soup ilo kuwat, kere, kanniek in deli.
3. Potassium citrate – Ewōr ilo jet denin daak, mōñā ko rej bake i, im mōñā dedelok kan.
4. Potassium bicarbonate – Jerbal ñan bake im men bwe en to lak an pād mōñā.
5. Potassium lactate – Ekkā wōt an jerbal ñan kaetoklak an pād kanniek einwōt kanniek in deli im mōñā dedelok kan.

KELET MÕÑĀ KO REKKAR IM LAP ŌN I ER ÑĀN MENONO.



Kūrij eaurök bwe ej lewaj ōn ko ānbwinnūm aikuji bwe en ājīmourur, bōtaab ñe e le jen joñan kūrij enej kōmman bwe en lap kōlajtōrol im kakure ial in bōtōktōk ñan menono eo am. Kadiklok am mõñā mõñā ko elap kūrij ie, laptata tsaturated fat im trans fat ko im renej kōlaplok kōlajtōrol eo am.

⇒ **Saturated Fats:** Ej walok jen menin mour ko jej mõñā im ekkā aer ben, einwöt bōta, kūrij in kau im piik.

⇒ **Trans Fats (Processed Fats):** Ej walok jen weil ko jen kein ekkān (weil kein renej erom bōta im kurij ben).

Kemejmej im kelet weil ko rej kōmman jen kein ekkān ko bwe remman ñan menono ne am, kainkan an olive im peanūt weil. Kōmman joñan am kōjerbali.

EWI WĀWEIN AM MAROÑ KADIKLOK AM MÕÑĀ MÕÑĀ KO REKŪRIIJ?

Jet kein kilen bwe kwōn maroñ kadiklok am mõñā mõñā ko rekūrij:

- ⇒ Ijelokin am būrae, komaroñ kōmat lal, broil, umum, kōroolol, air-būrae, ak stir-būrae.
- ⇒ Ijelokin am kōjerbal kūrij ben, komaroñ kōmat kōn spray weil ak jidik olive weil.
- ⇒ Mwijit kūrij jen kanniek im jolok kilin bao mokta jen am kōmat, im juloki kūrij ko ilo soup ko.

KÖMMAN JOÑAN AM MÖÑÄ BÜROTIIN KO REKKAR ÑAN ÄNBWINNŪM.

Jej aikuj būrotiin ñan kōkāāl im kōka-joor lak ānbwinnid. Būrotiin ej kaddōk im jipañ majol ko ānbwinnid. Būrotiin ej walok jen menin mour kab kein ekkar jimōr. Eaurōk bwe jen kajimwe joñan būrotiin eo jej mōñä ñan kōjparok kitini ko ad. Emman kōkare-re būrotiin jen menin mour kab kein ekkar jimōr.

Ñe elap am mōñä būrotiin ko jen menin mour, emaron deloñ ajet ilo ānbwinnūm im kajorrāān kitini ko am. Kitini ko am renej aikuj buul jermal im kajjeoñ kadiwōj kobej kein jen ānbwinnūm.

BUROTIIN JEN MENIN MOUR

(Elap kūrij, Edik fiber)

- Kau ➤ Ek
- Piik ➤ Lep
- Poultry: Bao, Take

*Ōn ko relukun emman ñan kōkāāl im kōkajoor majol ko iānbwinnid.



BUROTIIN JEN KEIN EKKAN

(Edik kūrij, Elap fiber)

- Tofu ➤ Red Kidney Piin
- Pinto Piin ➤ Garbanzo Piin
- Lentils ➤ Mung Piin

*Jipañ kōmman joñan toñal eo am im kōkmanman digestion.



Kajjeoñ kōmman joñan am mōñä būrotiin ko jen menin mour bwe en 3-4 aunij (oz) juōn raan, emaroñ tarin juon teek in kaaj, checkbook ak joñan wōt peim.



TA BUÑTON KO KOMAROÑ LOORI TOKĀLIK? KOMAROÑ JINOE KÖMMAN OKTAK ILO DIET AK MŌÑĀ KO KWŌJ KAÑÑI.

Mōñā ko jej kaññi im ewi aetok in ad kaññi rej bar jelet ājmour ko ad. E menin aurōk bwe jen bōk buñtōn dikdik ko ñan ukōt wāwein ad mōñā. Būñtōn dikdik kein remaroñ kōmman oktak ko rellap ñan emman lok ko an kitni ko ad im kapidodoik lok an takto ro kemour kōj jen nañinmej in kitni.

tkajojo armej. Kapaak takto im dietitian eo am ñan bōk melele im jipañ ko rellap lok. Remaroñ jipañ eok kelet mōñā ko rekkar ñan kōjparok kitini ko am im kōmanmanlok ājmour eo am.



ÑAN BŌK MELELE KO RELAP LOK, ETAL ÑAN:



- ⇒ **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>

COMMUNITY IM PARTNER REIN REKAR IPPĀN DOON AK KOKA MAROŃ IM BOKTOK MELELE KEIN:

Melele kein ikūjeen CKD rekar ejaak bwe ren maroŃ bōk loŃtak im kitbuuj aolep melele ko ikūjeen CKD. Kamoolol ñan rein raar maroŃ volunteeer im letok melele, kein jipaŃ, jāān in jipaŃ ñan kōmanman lak menkein ñan aolep community. Juōn kamoolol ejenolok ñan super volunteeer, Julia Takata, kōn kijejeto ko am.

