

# 'OKU KE 'I HA TU'UNGA FAKATU'UTĀMAKI KI HE SUKA?

## KO E PESETI'E 40% E KAKAI LALAHĪ 'I HAWAII NI 'OKU NAU KAMATA MA'U E SUKA. KO E TOKOLAHĪ IA 'OKU 'IKAI KE NAU MA'U IA. 'OKU KE KAU HE FAKATU'UTĀMAKI?

Ko e ma'u o e suka kimu'a ko hono u'hingā'oku ke 'i he tu'unga fakatu'utāmaki o e suka ta'ipe hono 2. Kapau'oku ke ma'u e suka kimu'a kapau'oku ke:

- Laka hake he ta'u 45 ta'u motu'a pe toe motu'a ange
- Kapau'oku ke fu'u māmāfa
- Kapau ko ho hisitōlia he fāmili ha suka ta'ipe hono 2.
- Kapau'oku ke toto ma'olunga
- Kapau'oku si'i ange ho'o fakamālohisino ke ke longomo'ui ai tu'o 3 pe he'u'ike.
- Na'a ke ma'u he suka lolotonga ho'o feitama (suka feitama) pe ko ha'ate fa'ele'i ha pēpee na'e laka hake hono pāuni'e 9.

Ko e ngaahi keisi kotoa o e suka ta'ipe hono 2'e mālava pe ke faka'ehi'ehi'aki ha liliu iiki ange he founga to'onga mo'ui, o kehe ange ia mei he suka ta'ipe 1'aia'oku tupu ia mei he tisiota'otoimiuni.

## KO E SUKA KIMU'A TE NE MĀLAVA KE TOFA HA PALOPĀLEMA 'OKU KOVI ANGE KI HE MO'UI

Ko 'ete ma'u e suka kimu'a ko hono u'hingā ko e levolo 'o e suka 'oku ma'olunga ia he tu'unga nōmolo, ka'oku 'ikai ke ma'olunga fe'unga ke tupu ai hano faito'o koe suka. 'Oku ofi he vahe ua'e tolu e kakai lalahi'oku nau'osi ma'u e suka kimu'a ka'oku 'ikai pe ke nau'ilo'oku nau ma'u ia.

Kapau leva'oku ke ma'u e suka kimu'a pea 'ikai ke ke fakaholo pe fakalahi ho'o fakamālohi sino faka'aho, 'e mālava leva ke fakatūpunga ai 'a e suka ta'ipe hono 2 'i loto pe si'i ange he ta'u 'e 5. Koe suka ta'ipe hono 2'oku fakatu'utāmaki pea te ne tatakī ki he ngaahi'isiu he mo'ui'o kau ai e mahaki mafu, pā kalava, kui, uesia e kofuua, tu'usi e louhi'i va'e, va'e pe koe alanga.

## 'E ANGA FĒFĒ 'E KU 'ILO KAPAU 'OKU OU 'I HE TU'UNGA FAKATU'UTĀMAKI.

A'ahi ki he [PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com) ke ke fai he Sivi Suka Fakatu'utāmaki pea ke talanoa ki he toketā'o fekau'aki mo hono ola.

## KO 'ENI'A E ONGOONGO LELEI.

Kapau leva kuo ke 'osi ma'u 'a e suka kimu'a, pea 'e 'oatu he toketā 'a e polokalama ki ho'o to'onga mo'ui, 'aia'e tokoni ke faka'ehi'ehi pe ke ne toloi ai 'a e hoko mai'a e suka ta'ipe hono 2.

## KO E POLOKĀLAMA FAKA'EHĪ'EHĪ KI HE SUKA 'E TOKONI ATU.

Ko e Polokālama Faka'ehi'ehi Suka (DPP) ko e pokokālama te ne liliu ho'o to'onga mo'ui pea 'oku'osi'ataa atu ia mei he Siteiti'o Hawaii. Ko e DPP'oku 'osi fakamo'oni' ke faka'ehi'ehi pe toloi e suka ta'ipe 2, pea 'e tōkoni atu foki ki hono fakasi'isi'i e fakatu'utāmaki 'i ho'o tokanga tafaataha pe ki he fakaholo ho māmāfa pea fakalahi e fakamālohi sino faka'aho. Ko e DPP'oku faka'ilonga'i ia he CDC koe polokālama ke ne liliu ho'o to'onga mo'ui, 'aia ko hono u'hingā 'oku fu'u mahuluange 'aupito hono lelei pea 'e mālava ke kau ki he ngaahi palani'inisiau kau kiai e Metikea pea mo e Metikeiti.

## 'OKU ANGA FĒFĒ NGĀUE 'A E DPP'

Ko'ete kau ki he kulupu 'i he komiuniti'oku ke 'iai pe ko ha'onilaini, ke te ngāue fakataha mo ha taha'oku'osi'ako'i fakafaiako ki he to'onga mo'ui, pea ke ke ako ki he fanga ki'i to'onga ke ke 'ilo'e mālava ke liliu ai e to'onga mo'ui ke tu'uloa. Kuopau ke ke ako ki he ma'ume'atokoni mo'ui lelei, tanaki kiai ho'o fakamālohi sino ki ho'o mo'ui, tokangaekina e hoha'a, mo'ui veveveke ma'u pe, pea solova e palopālema'e malava ke hoko ai ha mo'ui liliu ki he mo'ui lelei.

## KO HA TALA'ANGA 'O E DPP:

- Tokotaha faiako te ne tatakī pea mo fakaloto lahi'i koe
- Fehangahangai fakafo'ituitui, pe'onilaini
- Fai tokonia mei he kakai kehe'oku mou ngāue ki he taumu'a tatau
- Ko e ngaahi fakahinohino ke tōkoni atu ki he fakaholo, pe koe toe fakalahi ange'a e fakamālohi sino faka'aho pea ke mapukepuke e taimi hoha'a

## KO E HĀ 'A E LAU E NI'IHI NA'A NAU KAU HE DPP:

*"Oku ou matu'aki 'ofa au ia he 'iai ha'aku faiako mo'ui lelei faka'aho. Na'a ne 'omai kiate au 'a e ngaahi fakamātala lahi pea tokoni kiate au ke fakapapau'i pe 'oku ou muimui pau pea mo tafātaha ki he fakakaukau positivi." – Bruce*

*"Oku ou fu'u fiefia lahi koe 'uhi pe na'a ku 'alu ki he'eku toketā he 'u'ike kuo 'osi pea koe kotoa 'eku 'u fika na'e holo ki lalo, pea koia ai kuo u fakahā 'oku 'ikai keu toe 'iai ha suka kimu'a." – Vivien*

Ko e taimi pe 'eni ke ke matu'aki tokanga'i ho'o tu'unga fakamo'ui lelei pea mo ho kaha'u. To'o leva 'a e Sivi Suka Fakatu'utāmaki he 'aho ni 'eke ki ho'o toketā kapau koe polokalama DPP'oku fe'unga pea mo koe.



**PREVENT** | Diabetes  
HAWAII



[PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com)