

KO E ME'ATOKONI MO'UILELEI MO E FOKOUTUA 'O E KOFUUA



Page 1/4

Ko hono mapule'i ko ia 'a e me'atokoni 'oku ke ma'u 'I he taimi 'oku ke fokoutua ai he mahaki 'o e kofuua, 'oku faingata'a, ka 'e lava 'o hoko ko e founa lelei ki he anga ho'o ongo'I pea mo ha 'u faito'o makehe te ke ala fiema'u. 'Oku mahu'inga foki ke ke fakatokanga'I ko e taimi ko ee 'e 'alu ai ke lahi 'a e fokoutua 'o e kofuua 'e fiema'u leva 'a ho'o founa ma'u me'atokoni ke liliu. 'Oku to e mahu'inga foki ke fakatokanga'I ko e tokotaha kotoa pe 'oku fokoutua 'I he mahaki 'o e kofuua 'oku kehekehe.

A dietitian experienced in kidney disease is the best person to speak to about what you can eat and drink. The dietitian will assess what you are currently eating and advise if changes are needed.

Ko hono vakai'I ko e 'a e founa ma'u me'atokoni 'oku kau ai 'a hono sivi'I 'a e founa 'oku ke ma'u ai ho ivi mo e ngaahi 'u me'atokoni mahu'inga hangee ko e:

- Polotini
- Sotiumemasima
- Potesiume
- Fosifeiti
- Vai Fuluiti
- Ngako
- Kapohaituleiti

Ko e fale'I 'oku 'oatu pe ia makatu'unga 'I he ngaahi tu'unga fakatautaha, ka 'oku fakakau pe kiai 'a e me'atokoni 'oku ke sai'ia ke kai, mo e anga ho'o ongo'I, ho ta'u, to'onga mo'ui, fua mamafa, lahi ho uoua, tu'unga ho'o mo'uilelei pea mo e ola 'a ho'o 'u sivi toto. Mahalo pe te ke fakatokanga'I ko e me'a 'e fokotu'u atu 'e ha ngali si'isi'I, ka 'I he'ene 'alu pe ke fakalalahi ange 'a ho'o fokoutua 'I he mahaki 'o e kofuua, 'e to e fiema'u ke lahi ange 'a e liliu 'e fai.

Ngaahi me'a te ke lava 'o fai ke ma'u ai 'a e lelei taha ki ho'o 'u 'apoinimeni pea mo e tokotaha taukei 'I he ma'u 'o e me'atokoni mo'uilelei:

- Tohi 'a e ngaahi 'u me'atokoni na'a ke kai 'I he ngaahi 'aho kimu'a 'o ke ha'u mo ia ki ho'o 'apoinimeni.
- 'Omi 'a e lisi 'a ho'o 'u faito'o pe fo'i'akau mo koe
- 'O kapau 'oku fa'a feime'atokoni ha taha ma'au – 'omi 'a e tokotaha koia mo koe
- 'Eke 'a e 'u fehu'I ko e 'uhii ke ke 'ilo 'a e 'u me'a 'oku ke fiema'u ke fai mo hono 'uhinga
- Alea'I ha 'u 'apoinimeni muiaki ke vakai'I ai 'a ho'o fakalalakaka



'U KONGA MAHU'INGA 'O E MA'U ME'ATOKONI MO'UILELEI

Ivi

Hangee pe ko ho'o ka 'I he taimi 'oku fiema'u penisini ai, 'oku fiema'u 'e ho'o sino 'a e ivi. Ko hono ma'u ko ia 'a e ivi 'oku lahi fe'unga (kilosiuli pe kaloliisi) 'oku mahu'inga ia ki ho'o mo'ui fakalukufua, mo ho'o mo'uilelei ka e pehee ki he mamafa 'a ho'o sino.

Ko e Kapohaituleiti mo e ngako 'a e ongo ma'u'anga ivi tefito 'o e sino:

- 'Okapau 'oku ta'ota'ofi 'a e polotini 'I ho'o ma'u me'atokoni, 'e ngalingali ke ke feau 'a ho'o fiema'u ivi 'aki hano fakalahi 'a ho'o ma'u 'a e me'atokoni ngako mo e kapohaituleiti.
- 'Oku ma'u 'a e Kapohaituleiti mei he 'u me'atokoni hangee ko e ma, siliolo, laise, pasitaa, nutolo mo e 'u kuleini.
- Fili 'a e 'ngako 'oku lelei' hangee ko e ngaahi lolo/ngako 'oku ma'u 'I he 'olive, kanola mo e siola'aa.

Polotini

Ko hono ma'u ko ia 'a e lahi totonu 'o e polotini 'oku mahu'inga ia ki ho'o mo'uilelei fakalukufua. 'Oku fiema'u 'e ho'o sino 'a e polotini ki hono:

- Fa'u 'a e ngaahi uoua
- Fakalelei'l 'a e tisiu
- fuhu'l 'a e ngaahi siemu pipihi

Kaikehe foki, 'o kapau 'oku ke ma'u 'e koe 'a e fokoutua 'o e kofuua, pea ko e taimi 'e ni'ihii 'oku mahu'inga ke mapule'l 'a e lahi 'o e me'atokoni 'oku lahi ai 'a e polotini ko e 'uhii ke fakasi'isi'l 'a e tupulaki 'o e kovi. 'E to e liliu 'a e fiema'u fakapolotini 'I he taimi 'oku ke taialasisi ai, pea 'oku totonu ke ke talanoa'l ia mo ho'o tokotaha taukei ki he ma'u me'atokoni lelei.

'Oku ha'u 'a e polotini mei he:

- me'atokoni kakano'l manu kau kiai mo e fua'imoa, ika mo e kakano'l manu
- me'atokoni ngaahi mei he hu'akau hangee ko e siisi, hu'akau mo e iooketi
- me'atokoni mei he 'akau hangee ko e nati, pata pinati, lenitili, piini ta'o, 'u me'a 'ai supo, ko e piini salati mo e piisi 'oku na ma'u 'a e polotini, ka ko e taimi 'e ni'ihii 'oku 'ikai ke fu'u taau ia he ko e 'uhii ko e 'iai 'a e potesiume mo e fosifolasi.



Fosifeiti

Ko hono mapule'l ko ia 'a hono ma'u 'a e me'atokoni fosifolasi 'oku mahu'inga ia 'I he tu'unga kotoa pe 'o e fokoutua kofuua. 'I he ngaahi keisi lahi ko hono fakasi'isi'l koia hono ma'u 'o e polotini 'e fakasi'isi'l aipe mo hono ma'u 'o e fosifolasi. Taimi 'e ni'ihii ko e fo'i'akau pe ko e faito'o koia ko e phosphate binder 'e to e fiema'u mo ia ke fakasi'isi'i'aki 'a e lahi 'o e fosifeiti 'e a'u ki he halanga toto.

'Oku ngaue 'a e phosphate binders 'I ho kete 'aki 'ene pipiki ki he fosifolasi 'I he me'atokoni pea ko e ola 'e tukuange atu leva 'I ho'o tu'umama'o 'a e konga 'o e fosifeiti. Ki he 'uhinga ko eni, 'oku fu'u matu'aki mahu'inga 'aupito ke folo 'a e phosphate binders 'I he taimi 'oku ke kai ai. 'E tokoni atu ha taha taukei 'I he ma'u me'atokoni lelei ke takiekina koe 'I he founga lelei taha ke folo ai 'a e phosphate binders mo ho'o palani ma'u me'atokoni.

Sotiume (masima)

Ko e Sotiume ko e minulolo ia 'oku ma'u 'I he me'atokoni fakaenatula. 'Oku fa'a tanaki angamaheni atu ia ki he 'u me'atokoni kuo 'osi fakapeketi pe to e ngaahi fo'ou. 'Oku ne uesia 'a e lahi 'o e vai 'I ho sino.

Ko e fu'u lahi koia 'o e sotiume mo e vai te ne ala fakatupunga 'a e:

- Toto ma'olunga
- Fufula 'o e hokotanga va'e, ongo va'e, ongo nima pea pupula 'a e lalo mata
- Nounou 'a e manava

- To e lahiange 'a e polotini 'I he tu'uofi

Ko hono ma'u lahi koia 'o e sotiume 'oku ne fakatupunga koe ke ke feinuea, pea 'e hoko ia 'o to e mahu'inga ange 'I he taimi ko ia 'e tuai ai 'a ho'o tu'uofi (angamaheni 'I ha hili 'a e kamata 'a e taialasisi).

Angamaheni ko e 'u me'atokoni koia 'oku lahi ai 'a e Sotiume 'oku kau kiai 'a e:

- 'U me'a fakaifo kai kau kotoa kiai, 'a e pepa lemani, kaliki masima
- 'U soosi hangee ko e soy, ika, black bean mo e teriyaki sauce
- 'U me'atokoni kapa mo e 'u me'atokoni fakapoloka 'e ni'ihi
- 'U me'atokoni kanomate hangee ko e hemi, pekani, sosisi, mo e 'u koloa iiki mo tofi momoko
- 'U me'atokoni fakamamalohi hange ko e chips mo e ma pakupaku
- 'U me'a fakaifoifo kiki mo e 'u supo efuefu fakapeketi
- 'U Me'atokoni Take-away
- Tokanga ki he 'u me'a 'oku ne fetongi 'a e masima he ko e taimi 'e ni'ihi 'oku 'iai 'a e potesiume ia 'o 'ikai ko e sotiume

Potasiume

Meimei ko e me'atokoni kotoa pe 'oku 'iai 'a e 'u potesiume. Ko e 'u me'atokoni mo'uilelei lahi hangee ko e fo'i'akau fua pe fuluti, 'u vesitapolo mo e 'u me'atokoni mei he hu'akau 'oku ma'olunga ai 'a e potesiume. 'Okapau leva 'oku ke ma'u 'a e fokoutua 'o e kofuua, ko ho'o ma'u ko ia 'a e 'u me'atokoni ko eni 'e fa'a fiema'u ke mapule'i. 'A ia 'oku 'uhinga eni, ke faka'ehi'ehi mei he 'u fo'i'akau fua pe fuluti 'e ni'ihi pea pehee ki he 'u vesitapolo foki, ka ko e ni'ihi 'o e fo'i'akau fua mo e vesitapolo koe ke kai si'isi'I pe mo 'oua 'e fu'u kai tu'o lahi pea 'e fe'unga leva pe ia. 'Oku mahu'inga ke ma'u ha fale'I mei ha taha taukei 'I he ma'u me'atokoni lelei 'I he founa lelei taha ke fakakau ai 'a e 'u me'atokoni mei he 'u kulupu fakame'atokoni kotoa ke tauhi 'a e palani ma'u me'atokoni 'oku mo'uilelei mo ma'ulalo ai 'a e potesiume.

Ko e lahi 'o e potesiume ko ia 'oku totonu ke ke ma'u 'I he taimi 'oku ke taialasisi ai 'e makatu'unga pe ia 'I he fa'ahinga taialasisi 'oku ke fili. 'Oku angamaheni pe foki 'a e fiema'u ke fakangatangata ho'o ma'u 'a e me'atokoni potesiume 'o kapau 'oku ke fai 'a e haemodialysis. Pea kapau 'oku ke fai 'e koe 'a e peritoneal dialysis, 'e fiema'u leva ia ke fakalahi ho'o ma'u 'e koe 'a e me'atokoni potesiume. 'Oku 'iai 'a e fa'ahinga 'e ni'ihi 'oku fiema'u leva ia ke nau to e folo mo e ngaahi fo'i'akau ke mapule'I 'aki 'a e lahi 'o e potesiume 'I honau toto.

Fuluiti

Ko e lahi ko ia 'o e fuluiti 'oku te inu 'oku kehekehe pe ia 'I he 'u tu'unga kehekehe 'o e fokoutua kofuua. 'Oku 'iai 'a e ni'ihi 'oku fiema'u ke lahi 'a e fuluiti 'oku nau inu, ka ko e ni'ihi leva ia 'oku fiema'u ke fakangatangata 'a 'enau ma'u 'a e fuluiti. Ko e lahi 'o e fuluiti 'e fale'I atu ke ke inu 'e makatu'unga pe ia 'I he anga ho'o tu'uofi, taataanaki 'a ho'o vai mo e anga 'oku tukuange mai ai 'a e toto. Ko e tu'unga koia 'o e tu'uofi 'oku fa'a holo 'I he loloaange ho'o fai 'a e taialasisi. 'I he'ene hoko eni, 'e fiema'u leva ke fulihi 'a e founa ho'o ma'u 'a e fuluiti. Manatu'I 'e fiema'u ke fakakau kiai 'a e kalasi me'atokoni ko ia 'oku 'iai 'a e fuluiti pe vai ko e 'uhii ke faka'ataa ia.

Ko e Fuluiti pe Vai 'oku kau kiai 'a e:

- Vai mo e 'u 'aisi kiupi
- Ti, kofi, huhu'a fo'i'akau, inu melie, hu'akau mo e 'u me'a ngaahi mei he fo'i'akau
- Kelevi, 'u soosi mo e 'u supo
- 'Aisi kilimi, seli, kasitati mo e ioketi

TU'UMA'U 'I HA MAMAFI 'OKU MO'UILELEI

Ko hono tauhi ko ia ha mamafa 'oku mo'uilelei 'e malava ke 'ai ke faingofua ange 'a ho'o mapule'I 'a ho'o mo'ui. Kakai 'e ni'ihi mo e fokoutua kofuua 'oku 'ikai ke nau fiefie kai pe 'oku

faingata'a kia kinautolu ke kai ha me'atokoni fe'unga ke nau kei mo'uilelei. Ko e fusimo'omo 'a e ma'u 'o e me'atokoni lelei, 'e lava ke tupu ia 'I he taimi 'oku si'isi'I ai 'a e ma'u 'o e me'atokoni pea 'ikai ke ma'u 'e he sino 'a e lahi fe'unga 'o e 'u vaiamini, minulolo mo e 'u ivi fakame'atokoni kehe 'oku fiema'u. 'Oku anga maheni eni 'I he kakai 'oku ofi ange ki he fiema'u ke nau fai 'a e taialasisi, ka 'e lava pe ke to e hoko mai 'I he taimi ko ee 'e kamata ai 'a e taialasisi.

'Oku mahu'inga 'aupito ke feinga ke te tu'uma'u 'I he'ete palani kai 'oku fokotu'u atu 'e he tokotaha taukei ki he ma'u me'atokoni lelei, neongo pe 'o kapau 'oku ke ongo'I koe 'oku 'ikai ke ke fiefie kai. Fakaha ki ho toketaa pe tokotaha taukei 'I he ma'u me'atokoni mo'uilelei 'o kapau 'oku ke holo ka na'e 'ikai kau he palani, pe 'oku 'iai ha'o hoha'a ki ho'o founga ma'u me'atokoni.

Ko e tupu ko ia 'o fu'u sio 'e ala hoko pe mo ia ko e palopalema lahi. 'E to e faingata'a ange ai ke ke ma'u ha faingamalie taialasisi 'o kapau 'oku ke fu'u sino. Ko e fu'u sino 'oku meimei 'uhinga ia 'oku 'ikai ke ke taau koe ki he tafa fakafetongi kofuua. Kapau leva 'oku hoko 'a e fu'u sino ko e palopalema, 'e tokoni atu 'a ho'o tokotaha taukei koia ki he ma'u me'atokoni mo'uilelei mo ha palani 'oku taau ki he fakaholo 'o fakafuofua pe mo e tu'unga 'a ho'o fokoutua kofuua.

Ki ha to e fakamatala fekau'aki mo e mo'uilelei 'o e kofuua pe ko e kaveinga ko eni, kataki 'o fetu'utaki ki he Kidney Health Australia: Kidney Information Line (ta'etotongi) 'I he 1800 454 363 pe ko ho'o 'a'ahi ki he uepisaiti www.kidney.org.au

'Oku fakataumu'a eni ko e fakafe'iloaki fakalukufua 'o e kaveinga ko eni, pea 'oku 'ikai 'uhinga eni ia ke ne fetongi 'a e fale'I 'a ho'o toketaa pe taha taukei 'I he mo'uilelei. Ko e tokanga kotoa pe ne fakahoko ia ke fakapapau'I ko e fakamatala ko eni, 'oku fekau'aki ia mo e tokotaha 'oku ne lau pea 'oku lava ke fakahoko fakafekau'aki ia mo e vahenga siteiti takitaha 'I 'Aositelelia. 'Oku totonu foki ke fakatokanga'I 'oku lave'I 'e he Kidney Health Australia ko e a'usia 'a e tokotaha kotoa pe 'oku kehekehe pea 'oku kehekehe ai mo e hoko 'a e faito'o mo hono mapule'I ko e 'uhii pe ko e ngaahi tu'unga fokoutua fakatautaha, pe ko e kau ngaue 'o e mo'ui pea mo e siteiti 'oku nofo ai. 'O kapau leva te ke to e fiema'u ha 'u fakamatala ange, talanoa ma'u pe ki ho'o toketaa pe tokotah taukei ki he mo'uilelei.

Fakalelei 'I Sepitema 2013

'Oku kapau 'oku palopalema 'a ho'o fanongo pe 'oku faingata'a 'a ho'o lea, fetu'utaki ki he National Relay Service 'I he 1800 555 677 pe www.relayservice.com.au. Ki he 'u sevesi kotoa pe 'eke ki he 1800 454 363.