



Ko e founga 'e

4




ke tokanga'i 'aki ho suka
he toenga 'a ho mo'ui



National Diabetes Education Program

Ko e polokalama 'o e National Institutes of Health pea mo e Centers for Disease Control and Prevention



Ko e pepa ko 'eni, 'oku ne
'omai e ngaahi tefito'i me'a
'e fa ke tokoni ki hono
tokanga'i ho'o suka pea
teke mo'ui lelei mo mo'ui
fuoloa.

Ngaahi taumu'a

Sitepu 1: Ako ki he suka	1
Sitepu 2: 'Ilo'i 'a e ABCs 'a ho'o suka	5
Sitepu 3: Ako ki he to'onga'i mo'ui mo e suka	8
Sitepu 4: Fa'a 'a'ahi ki he toketaa keke ma'u ha mo'ui lelei	11
Ngaahi me'a ke manatu'i	12
Ko 'eku lekooti tokanga'i 'aki e suka	13
Ke toe ako ke lahi	16



Ngaahi me'a teke lava 'o fai

Ko e ngaahi faka'ilonga ✓'i he pepa ko 'eni 'oku ne fakahaa'i mai 'a e ngaahi me'a keke fai ke tokanga'i 'aki ho'o suka.

- ✓ Tokoni ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei ke nau 'ai ha palani ke tokanga'i 'aki ho'o suka pea 'e tokoni kia koe.
- ✓ Ako keke fai e me'a lelei ki hono tokanga'i faka'aho 'aki ho suka.

1 SITEPU 1: Ako ki he suka.

Ko e ha e suka?

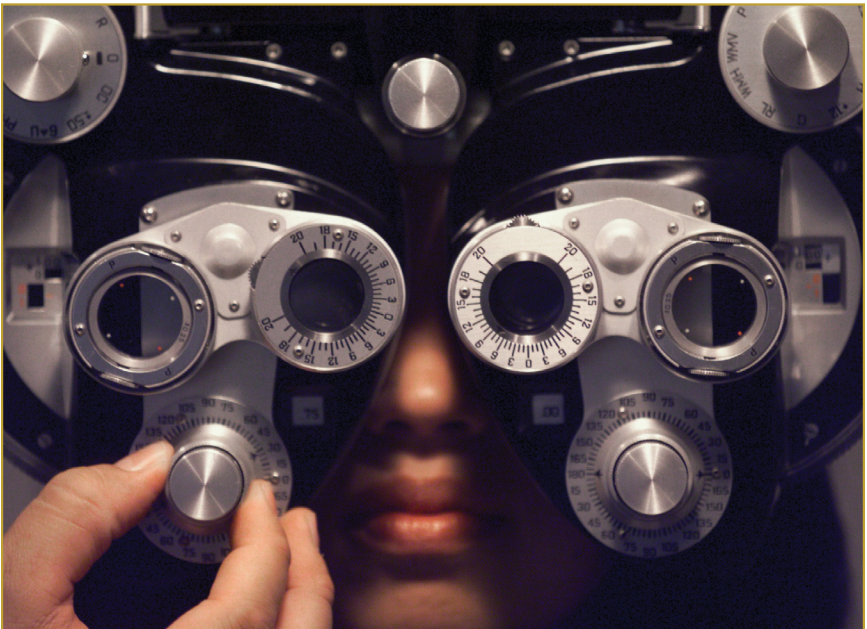
'Oku 'i ai e kalasi kehekehe 'e tolu e suka:

- **Kalasi 1 e suka** – Ko ho'o sino 'oku 'ikai tene lava 'o fa'u e 'inisulini. Ko e palopalema 'eni, he 'oku fiema'u e 'inisulini ke to'o mai e suka (kulukousi), mei he me'akai 'oku ke kai pea liliu leva ia ko e ivi ki ho sino. 'Oku fiema'u keke ma'u e 'inisulini 'i he 'aho kotoa pe keke mo'ui.
- **Kalasi 2 e suka** – Ko ho'o sino 'oku 'ikai tene fa'u pe ngaue lelei 'aki e 'inisulini. 'Oku fiema'u keke folo fo'i 'akau pe huhu 'inisulini ke tokoni ki hono tauhi ho suka. Kalasi 2 ko e fa'ahinga suka 'oku lahi taha.
- **Suka feitama** - 'Oku 'i ai e kakai fefine 'e ni'ihi, 'oku nau ma'u e suka ko 'eni 'i he taimi 'oku nau feitama ai. Taimi lahi, 'oku puli pe ia 'i he 'osi hono fa'ele'i e pepe. Ka 'oku tatau ai pe ia kapau 'e puli, ko e kau fefine ko 'eni mo 'enau fanau 'e ma'olunga 'a e faingamali ke nau ma'u ai 'a e suka 'a mui ange.

Ko koe ko e memipa mahu'inga taha 'i he timi tauhi ho'o mo'ui lelei.

Ko koe 'oku ke tokanga'i ho'o suka 'i he 'aho ki he 'aho. Talanoa ki ho'o toketa pe ko e ha e founa lelei taha keke tokanga'i 'aki ho'o suka keke mo'ui lelei ai. Ko e fa'ahinga 'eni te nau lava 'o tokoni atu:

- toketā nifo
- toketā suka
- tokotaha faiako ki he suka
- tokotaha fale'i ki he anga e kai
- toketā mata
- toketā va'e
- ngaahi maheni mo e famili
- tokotaha fale'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai
- neesi
- neesi taukei
- tokotaha hu'ivai
- kau ngāue fakasōsialé



Ko e founga keke ako lahi ange ai ki he suka.

- 'Alu ki ha ngaahi kalasi ke te ako lahi ange ai ki he 'ete fe'ao mo e suka. Kumi ha kalasi 'aki hono, 'eke ki ho'o timi 'oku nau tokanga'i koe, falemahaki, pe ko e kiliniki mo'ui lelei 'i ho mou feitu'u. Teke toe lava pe 'o fekumi 'i he 'initaneti.
- Kau ki ha kulupu ke nau tokoni – 'i a koe pe, pe 'i he 'initaneti – ke ma'u ha'o kaunga tokoni ki hono tokanga'i ho suka.
- Lau 'i he 'initaneti fekau'aki mo e suka. Me'a atu ki he <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

'Oku fu'u matu'aki fakamaatoato 'aupito e suka.

Mahalo 'oku ke fanongo ki ha ni'ihī 'oku nau pehe “ko e ki'i suka si'isi'i pe” pe “'oku ki'i ma'oluga hoku suku.” Ko e ngaahi lea ko 'eni 'oku ne fakaha mai ko e suka oku 'ikai ko ha mahaki 'oku fakamaatoato'i. 'Oku 'ikai ke tonu ia. Ko e suka 'oku tonu ke **fakamaatoato'i**, pea 'e lava pe 'o ako keke tokanga'i.

Ko e kakai 'oku ma'u he suka 'oku fiema'u ke nau fili e ngaahi me'akai 'oku fakatupu mo'ui lelei, ma'u ha sino ma'ama'a mo mo'ui lelei, longomo'ui 'i he 'aho kotoa pe, pea ma'u mo 'e nau faito'o tatau ai pe kapau 'oku nau ongo'i sai pe. Ko e ngaue lahi ke fai. **'Oku 'ikai ke faingofua, ka 'oku 'aonga!**



Ko e hā e 'uhinga 'oku tokanga'i ai ho suka?

Ko hono tokanga'i koe mo ho'o suka 'e tokoni ia kia koe keke ongo'i sai 'i he 'aho ni pea moe kaha'u. Taimi ko e 'oku ofi ai e suka ho toto ki he tu'unga totonu, teke:

- ma'u ha ivi lahi ange
- si'isi'i 'a e hela'ia mo e fie inua
- si'isi'i ange 'a e tu'uofi
- mo'ui ange 'a e ngaahi 'lavea
- si'isi'i ange ha mahaki kili mo papala 'a e tangamimi

'E si'isi'i ange keke ma'u ha ngaahi palopalema fakaesino 'i hono fakatupunga he suka hange ko e:

- mahaki mafu pe pakalava
- palopalema e mata 'o a'u 'o faigata'a 'a e sio pea hoko pe 'o kui e mata
- felangaaki, mofisifisi, pe ongonoa e nima mo e va'e, pea 'oku ui ko e maumau e neave
- palopalema e kofuua e malava ai ke ta'ofi e ngaue 'a e kofuua
- palopalema e nifo mo e te'enifo



Ngaahi me'a teke lava 'o fai

- ✓ 'Eke ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei pe ko e hā e fa'ahinga suka 'oku ke ma'u.
- ✓ Ako keke 'ilo'i pe teke 'alu ki fe ke ma'u ha tokoni.
- ✓ Ako keke 'ilo'i hono tokanga'i ho suka keke 'ongo'i sai he 'aho ni pea mo e kaha'u



2 SITEPU 2: 'Ilo 'a e ABCs 'a ho 'o suka.

Talanoa ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei fekau'aki mo hono tokanga'i ho'o A1C, Toto ma'olunga, mo e **ngako** he toto. 'E malava pe ke tokoni ke fakasi'isi'i e mea ke fakatupunga e mahaki mafu, pakalava, pe ko e palopalema e suka.

A ki he sivi A1C (A-taha-C)

Ko e hā ia?

Ko e A1C ko e sivi toto 'oku ne fua e avalisi e suka ho toto 'i he mahina e tolu kuohili. 'Oku kehe pe ia mei he sivi suka 'oku ke fai faka'aho.

Ko e hā e me'a 'oku mahu'inga ai?

'E 'i ai e taimi, 'oku fiema'u keke 'ilo e tu'unga 'oku 'i ai e suka ho toto. 'Oku 'ikai teke fiema'u ke 'alu e fika 'o fu'u ma'olunga. Ko e ma'olunga e suka ho toto e kovi ia ki ho mafu, halanga toto, kofuua, va'e, mo e mata.

Ko e hā e taumu'a e A1C?

Ko e taumu'a 'o e A1C ki he kakai tokolahi 'oku ma'u e suka ko e si'i hifo he 7. 'E malava pe ke kehe kia koe. 'Eke pe ko e ha nai ho taumu'a.

B ki he Toto Ma'olunga.

Ko e hā ia?

Ko e toto ma'olunga ko e malohi e tau e toto ki he holisi e halanga toto.

Ko e hā e me'a 'oku mahu'inga ai?

Kapau 'e fu'u ma'olunga ho toto, e fu'u ngaue lahi leva ho mafu.

Tene fakatupunga ai e mahaki mafu, pakalava, mo e maumau ki ho kofuua mo e mata.

Ko e hā e taumu'a ki he toto ma'olunga?

Ko e taumu'a e toto ma'olunga ki he kakai tokolahi 'oku ma'u 'a

kinautolu he suka ke ma'ulalo hifo he 140/90. 'E malava pe ke kehe kia koe. 'Eke pe ko e hā nai ho taumu'a.



C ki he ngako 'i he toto.

Ko e hā ia?

'Oku ua e fa'ahinga e ngako 'i he toto: LDL mo e HDL.

Ko e LDL ko e ngako 'i he toto 'oku "kovi". Tene lava 'o tupu 'o lahi pea ne poloka e halanga toto. Tene fakatupunga e mahaki mafu pe pakalava.

Ko e HDL ko e ngako 'i he toto 'oku "sai", 'oku tokoni ia kene to'o e ngako 'oku "kovi" mei he halanga toto.

Ko e hā e taumu'a e LDL mo e HDL?

'Eke pe ko e ha e fika 'oku totonu ke 'iai e ngako ho toto. 'E malava pe ke kehe ho taumu'a mei he kakai kehe. Kapau 'oku ke motu'a ange 'i he ta'u 40, e malava pe keke ngaue 'aki e faito'o ko e statin, ke mo'ui lelei ai ho mafu.



Ngaahi me'a teke lava 'o fai

- ✓ 'Eke ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei:
 - ko e hā ho'o A1C, ma'olunga ho toto, mo e fiha e ngako ho toto pea 'oku tonu ke fiha. Ko e taumu'a 'a ho'o ABC 'oku makatu'unga ia 'i he hā e fuoloa ho'o suka, ngaahi mahaki kehekehe, mo e hā e faingata'a hono tokanga'i ho suka.
 - ko e hā e me'a teke fai keke a'u ki ho'o ngaahi taumu'a 'a ho'o ABC.
- ✓ Tohi ho ngaahi fika 'i he lekooti 'i mui 'i he pepa ni keke 'ilo'i e anga ho fakalalakaka.

3 SITEPU 3: Ako ki he to'onga'i mo'ui mo e suka.

'I he taimi 'oku te fe'ao ai mo e suka, 'oku te fa'a ongo'i mafasia, loto mamahi, pe 'ite'ita. Neongo pe 'oku ke 'ilo'i e ngaahi me'a teke fai keke ma'u ai e mo'ui lelei, ka ko e taimi 'e ni'ihi 'e faingata'a ke tauhi 'ete ngaahi palani. Ko e kongā ko 'eni 'oku 'i ai e ngaahi fakahinohino ki he founga ho'o tokanga'i ho suka, kai lelei pea ke longomo'ui.

Fekukui mo e suka.

- Ko e mo'umo'ua ho 'atamai 'e malava ai ke ma'olunga 'a e suka ho toto. Ako ki ha ngaahi founga ke si'isi'i ai e mo'umo'ua ho 'atamai. 'Ahi'ahi'i e maanava loloa, ngaahi ngoue, 'alu 'o luelue, fakalaulau loto, ngaue'i e me'a 'oku ke sa'ia ke fai, pe fanongo ki ha ngaahi fasi 'oku ke manako ai.
- Kole tokoni kapau 'oku ke ongo'i loto mamahi. Kole ki ha tokotaha tokoni faka'atamai, kulupu tokoni, memipa 'o ha kulupu lotu, maheni pe ko ha memipa e famili 'e fanongo ki he me'a 'oku hoko kia koe pea 'e tokoni keke ongo'i sai.

Kai lelei.

- Fa'u ha palani ma'u me'a tokoni fekau'aki mo e suka, kole tokoni mei ho timi tauhi ho'o mo'ui lelei.
- Fili e me'akai 'oku si'isi'i ai e ngaahi kalolií (calories), ngako, ngako 'oku fakatolonga, suka mo e masima.
- Kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e faipá (fiber), 'o hange ko e sīlioló, mā, mā pakupaku, laise mo e pasitā ngaahi mei he uite kakató.
- Fili e ngaahi me'akai hange ko e fua 'o e 'akau, vesitapolo, uite kakato, mā mo e sīlioló, hu'akau 'oku si'isi'i ai e ngako mo e siisi.
- Inu e vai, ka e ta'ofi e inu melie mo e inu sota.



- Taimi ko ē 'oku ke kai ai, fakafonu e vaeua ho peleti 'aki e fua'i 'akau mo e vesitapolo, ko e vahe-fa ko e polotini 'oku si'i ai 'a e ngako, hange ko e piini pe ko ha moa, pe piipii ta'e kili pea ko e vahe-fa 'e taha ko e mea'kai ma'u mei he uite kakato hange ko e laise melomelo pe ko e pasitā uite.

Ke ke Longomo'ui

- Fa'u ha taumu'a ke ke longomo'ui 'i ha ngaahi 'aho lahi 'i he uike. Kamata māmālié 'aki ha 'o luelue ha miniti 'e 10, tu'o 3 he 'aho.
- Tu'o ua he uike, ngaue ke fakamalohia ho uouaa. Ngaue 'aki e me'a fakamalohi sino fusi, ioka (yoga), ngaahi ngoue (keli mo to ho ngoue 'aki hā me'a ngaue) pe 'ahi'ahi'i 'a e push-ups.
- Tauhi pe feinga ke ke sino ma'ama'a mo mo'ui lelei, 'aki ho'o ngaue 'aki ho'o palani ki ho'o kai mo ke longomo'ui.

'Ilo'i e me'a ke fai 'i he 'aho kotoa pe.

- Fakahoko ma'u pe ho faito'o suka mo e faito'o ki ha ngaahi mahaki kehe, tatau ai pe, pe 'oku ke ongo'i sai. 'Eke ki ho'o toketā pe 'oku ke fiema'u 'esipilini kene ta'ofi e mahaki mafu pe pakalava. Tala ki ho'o toketa kapau 'oku 'ikai teke lava 'o totongi 'a ho'o faito'o pea kapau 'oku kaungakovi 'a e fo'i'akau kia koe.
- Vakai'i ma'u pe ho va'e 'i he 'aho kotoa pe pe 'oku lavea, mamulu, faka'ilonga kulokula pe fufula. Tā ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei he vave taha fekau'aki mo ha lavea 'oku 'ikai ke mo'ui.

- Olo pea fufulu 'aki 'a e filo (floss) ho nifo 'i he 'aho kotoa pe ke mo'ui lelei ho ngutu, nifo mo e te'enifo.
- Ta'ofi e ifi. Kole tokoni ke ta'ofi. Ta ki he 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- 'Ilo'i 'a e suka ho toto. Teke lava pe 'o vakai'i tu'o taha pe lahi ange he 'aho. Ngaue 'aki e kaati 'i mui 'i he pepa ni keke tauhi mo lekooti'i 'a e suka ho toto. Vahevahe 'a e ngaahi me'ani ki ho'o timi tauhi ho'o mo'ui lelei.
- Vakai'i ho'o toto ma'olunga kapau 'e fale'i mai 'e ho'o toketa pea ke lekooti mo tauhi ia.

Talanoa ki ho'o timi tauhi ho'o mo'ui lelei.

- 'Eke ki ho'o toketa kapau 'oku i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo e suka.
- Lipooti ha ngaahi liliu ki he anga ho'o mo'ui lelei.



Ngaahi me'a teke lava 'o fai

- ✓ Kole ke 'omai ha'o palani ma'u me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei.
- ✓ 'Eke e ngaahi founga keke toe longomo'ui ange ai.
- ✓ 'Eke 'a e founga mo e taimi ke sivi ai 'a e suka ho toto, pea ko e ha ha ngaahi founga ke ngaue 'aki e ngaahi ola ko ia ke tauhi 'aki ho suka.
- ✓ Ngaue 'aki 'a e ngaahi fakahinohino ni ke tauhi 'aki koe.
- ✓ Talanoa ki he ola ho'o palani ki he tauhi ho suka 'i he taimi kotoa pe 'oku ke 'a'ahi ai ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei.

4 SITEPU 4: Fa'a 'a'ahi ki he toketaa keke ma'u ha mo'ui lelei

Sio ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei meimei ki he tu'o ua he ta'u ke nau ma'u vave ha ngaahi palopalema pea faito'o te'eki ke fakalalahi.

'I he 'a'ahi kotoa pe, fakapapau'i 'oku ke:

- Sivi toto ma'olunga
- Sivi va'e
- Fua e mamafa ho sino
- Vakai'i ho palani tokanga'i-koe pe 'e koe

Tu'o ua he ta'u, fakahoko e:

- **Sivi 'a e A1C.** 'E malava pe ke sivi'i tu'o lahi kapau 'oku laka hake he 7.

Tu'o taha he ta'u, fakapapau'i 'oku ke:

- sivi 'a e ngako ho toto
- sivi kakato ho va'e
- 'a'ahi ki he toketa nifo ke sivi ho nifo mo ho te'enifo
- sivi 'aki e tulu'i ho mata pe 'oku 'i ai ha palopalema
- huhu ta'ofi momoko
- sivi tu'uofi mo e sivi toto ke vakai'i na 'oku 'i ai ha palopalema ho kofuua

Tu'o taha 'i ho'o mo'ui, fakahoko e:

- huhu niuonia
- huhu ki he mahaki 'ate pupula

Medicare mo e suka.

Kapau 'oku 'i ai ha'o Medicare, vakai'i pe 'oku 'i ai ha palani 'oku tokoni ki hono tauhi ho suka. Ko e polokalama Medicare, 'oku ne totongi e ngaahi me'a ki he:

- ako ki he suka
- ngaahi naunau ki he suka
- faito'o ki he suka
- 'a'ahi ki ha tokotaha ke ne fale'i mai ki he ma'u me'atokoni
- sū makehe, kapau 'oku ke fiema'u



Ngaahi me'a teke lava 'o fai

- ✓ 'Eke ki ho'o timi tauhi ho'o mo'ui lelei 'a e ngaahi sivi ni pea mo ha ngaahi sivi 'oku fiema'u keke fai. 'Eke 'a e 'uhinga 'o e ola 'a ho ngaahi sivi.
- ✓ Tohi 'a e 'aho mo e taimi 'a ho'o 'a'ahi hoko.
- ✓ Ngaue 'aki e kaati 'i mui 'i he pepa ni ke tauhi ai e lekooti hono tokanga'i ho suka.
- ✓ Kapau 'oku ke kau ki he polokalama Medicare vakai'i ho palani.

Ngaahi me'a ke manatu'i:

- Ko koe, ko e memipa mahu'inga taha 'i ho'o timi tauhi ho'o mo'ui lelei.
- Muimui ki he ngaahi sitepu 'e fa 'i he pepa ni ke tokoni kia koe keke ako ki hono mapule'i ho suka.
- Ako ki ha ngaahi founga teke a'u ai ki ho'o taumu'a 'o e ABC 'a ho suka.
- Kole ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei ke nau tokoni atu kia koe.

Ko 'eku Lekooti Tauhi Suka

Founga hono ngaue 'aki e lekooti.

'Uluaki lau e me'a 'oku lanu fakapopo'uli 'i he peesi. 'Oku ne tala atu ai:

- 'a e hingoa 'o e sivi pe ko e ngaahi 'a'ahi
- Ko e ha 'a e tu'o lahi 'a hono fakahoko 'a e sivi pea mo e ngaahi 'a'ahi
- Ko e ha ho taumu'a fakafo'ituitui (ki he AIC, toto ma'olunga mo e ngako he toto)

Pea, tohi'i e 'aho mo e ola 'o e sivi kotoa pe 'oku ke fai. 'Ave e kaati ko 'eni he taimi kotoa pe 'oku ke 'alu ai 'o sivi mo'ui lelei. Faka'ali'ali ia ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei. Talanoa ma'u pe fekau'aki mo ho'o taumu'a mo e tu'unga ho mo'ui.

A1C – 'Oua toe si'l he tu'o ua he ta'u				Ko 'eku taumu'a
'Aho				
Ola				

Toto ma'olunga (BP) - 'I he 'a'ahi kotoa pe				Ko 'eku taumu'a
'Aho				
Ola				

Ngako 'i he toto - Tu'o taha he ta'u				Ko 'eku taumu'a
'Aho				
Ola				

Ko 'eku Lekooti Tauhi Suka

Founga hono ngaue 'aki e lekooti ni.

Ngaue 'aki e peesi ko 'eni ke tohi'i e 'aho mo e ola e sivi takitaha, 'a'ahi ki he toketaa, pe huhu.

'A'ahi kotoa pe	'Aho	Ola
Sivi va'e		
Vaki'i ho'o palani ki hono tokanga'i koe		
Fua ho mamafa		
Vakai'i e ngaahi faito'o		

Tu'o taha he ta'u	'Aho	Ola
Sivi nifo		
Sivi 'a e mata 'aki e tulu'i		
Sivi kakato e va'e		
Huhu fulū		
Sivi kofuua		

Tu'o taha pe	'Aho	Ola
Huhu niuonia		
Huhu ki he mahaki 'ate pupula		

Ko 'ete sivi pe 'a e suka 'i hoto toto

Founga hono ngaue 'aki e kaati.

Ko e kaati ko 'eni 'oku konga 'e tolu. Ko e konga takitaha 'oku ne tala atu ai e taimi keke sivi ai ho suka: ki mu'a ho'o kai, houa 'e 1 pe 2 'i he 'osi ho kai, pea mo ho'o taimi mohe. Ko e taimi kotoa pe 'oku ke sivi suka ai, tohi'i e 'aho, taimi mo e ola. 'Ave ma'u pe 'a e kaati ni 'i ho'o 'alu 'o sivi mo'ui lelei. Faka'ali'ali ia ki he timi tauhi ho'o mo'ui lelei. Talanoa fekau'aki mo ho'o taumu'a mo e tu'unga ho mo'ui.

	'Aho	Taimi	Ola
Ko 'eku suka te'ekiai keu kai: Taumu'a angamaheni 80 ki he 130* Ko 'eku taumu'a:			
Ko e suka 'i hoku toto he houa 'e 1-2 'i he osi e kai: Taumu'a angamaheni ke ma'ulalo hifo he 180 * Ko 'eku taumu'a:			
Ko 'eku suka 'i he taimi mohe: Taumu'a angamaheni 110 ki he 150 * Ko 'eku taumu'a:			

*Ko ho'o taumu'a ki ho'o suka 'e malava pe ke kehe mei he kakai lalahi (tau 65 pe motu'a ange) mo toe fuoloa ange 'e nau ma'u e suka. 'E malava pe ke nau kehe kapau 'oku ke toe ma'u ha ngaahi mahaki kehe, hange ko e mahaki mafu, pe 'oku fa'a to lalo ho'o suka

Ako ke lahi ange:

Lahi e ngaahi kulupu ko 'eni 'oku nau 'omai e ngaahi me'a 'i he lea fakapilitania mo fakasipenisi.

National Diabetes Education Program

'I he CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
www.cdc.gov/diabetes/ndep

'I he NIH: Telefoni: 1-800-860-8747
www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: Ko ha fakamatala he ngalu'ea fekau'aki mo e mo'ui lelei.

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academy of Nutrition and Dietetics

1-800-877-1600

www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org

American Heart Association

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

www.medicare.gov

Department of Agriculture, *U.S. Dietary Guidelines*
www.ChooseMyPlate.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

National Eye Health Education Program
1-301-496-5248
<https://nei.nih.gov/nehep>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

National Kidney Disease Education Program
1-800-860-8747
<http://www.nkdep.nih.gov/>

National Diabetes Education Program

**Fiema'u ha ngaahi fakaikiiki pea ke fetu'utaki ki he
1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

Pe 'a'ahi ki he www.cdc.gov/diabetes/ndep

Ko e U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) pea 'oku kaunga siponisa 'e he Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pea mo e National Institutes of Health (NIH) pea mo e poupou'i 'e ha ngaahi kautaha hoa ngaue 'e 200.

Martha M. Funnell, MS, RN, CDE 'o Michigan
Diabetes Research and Training Center
vakai'i mo fakapapau'i 'a e ngaahi fakamatala ni.

Ko e liliu ki he lea Faka-Tonga na'e fakahoko ia he potu ngaue liliu lea 'a e Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pea na'e fakalelei'i 'e Fahina Tavake-Pasi, NTAS, mo Tolifili Fa pea mo Lupe Prescott.

NDEP-67TO

