Arthritis AUSTRALIA

Pepa o Fa'amaoniaga

Gugu ma le Mea'ai Paleni

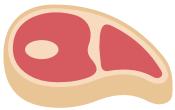
E le mafai na'o mea'ai ona pulea le gugu. O le auala sili e pulea ai le gugu, o le inu o vaila'au fa'afoma'i e fa'aitiitia ai tulaga maualuga o le uric acid.

E mafai ona mafua i mea'ai le oso o le gugu?

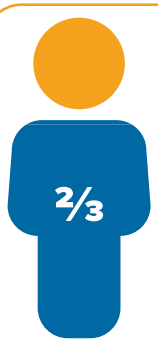
O le tausami ai na'o meaai e seasea avea ma se mafua'aga o le oso o le gugu. O le gugu e tupu pe a tele le uric acid (fa'aigoa fo'i o le urate) i le toto. O le mafua'aga autū e tupu ai lenei mea ona e mafua i kene po'o le tupuaga a le tagata. O le tele o tagata e maua i le gugu e iai tala‘aga ma'i gugu a le aiga - o se tulaga na latou mauaina tu'ufa'asolo. O le tuputupu a'e o le uric acid e mafua ona o le fausiaina o mea e pei ni tioata potopotoi (crystals) i totonu o lou tino. O tioata potopotoi (crystals) i so'oga o lou tino e mafua ai ona fulafula ma tiga, e ta'ua lea o le gugu fula (osofa'iga).

E mafai e nisi o mea'ai ona fa'aosofia ai le oso o se gugu fula?

Ioe, nisi o mea'ai e maualuga i purines e mafai ona fa'atupuina ai se gugu fula. O purines o vaila'au e maua fa'anatura i totonu o lou tino ma i totonu o mea'ai ma mea inu tatou te inu ma a'ai iai. O tatou tino e liu ai nisi purine i le uric acid. O manu fasi ma nisi o mea'ai sami (f.t. mea'ai figota fai atigi) e maualuga tele i purines ma e fa'aopopo ai lamatiaga i le oso o le gugu fula. O purine gaosia mai la'au e le tutusa ma lea a'afiaga, fa'apea ma mea'ai ua fa'amatala mai e fa'apea, e oa i le purine (f.t. mushrooms, pi ma le lentils).



O le fa'amau i lalo o au mea'ai fa'atasi ma le taimi'ina o le gugu fula, e fesoasoani atu e fa'ailoa mea'ai e ono oso ai. Peita'i, o le auala sili e pulea ai le gugu ma puipuia ai le oso fa'afuase'i o le gugu fula i le lumana'i, o le toaga e inu vaila'au fa'afoma'i e fa'aitiitia ai le maualuga o le uric acid.



O le uric acid e gaosia e purines i totonu o le tino. O le lua vae tolu o purines e gaosia fa'alenatura i totonu o le tatou tino ma o le tasi vae tolu e sau mai tatou mea'ai.



O fa'ata'ita'iga o mea'ai ma mea inu e mafai ona fa'ateleina ai le maualuga o le uric acid i le tino:

Manufasi mumu	Povi, mamoe, pua'a, oti, tama'i povi
Manufasi pa'epa'e	Moa, pato, pipi, rapiti
Totoga o manu	Ate, fatu, fatuga'o, atepili
Mea'ai sami (aemaise o i'a fai atigi)	Maso, kugage, ula laiti/ula vai, pa'a, ula lapopo'a, pa'ua, i'a gao'a (satigi, anchovies)
Ava malosi	Pia ma fagu malosi
Fructose - vai suamalie	Fagu igu suamalie, fruit juice







Fa'aleaogaina tala fatu e uiga i mea'ai ma le gugu

I lenei vaega, matou te fa'aleaogaina ni tala fatu masani e uiga i le gugu ma me'aai

Tala fatu **E mafai ona ou puleaina le gugu e auala i le na'o mea'ai e sui.**

Tala fa'amaonia E le mafai e na'o mea'ai ona puleaina le gugu. Atonu e mafai e nisi o tagata ona fa'aitiitia le taumafaina o mea'ai e maualuga le purine ina ia fa'amaualalo ai tulaga o le uric acid i se aofa'iga la'ititi, o le tele o tagata gasegase e tatau ona inu pea vaila'au fa'afoma'i e puleaina ai le gugu ma puipui mai le fulafula i le lumana'i.

Tala fatu **O le gugu e mafua mai le taumafaina o le ava malosi.**

Tala fa'amaonia O tagata e le taumafaina le ava malosi e maua fo'i i le gugu. Afai e te maua i le gugu, o le ava malosi atonu e oso ai le gugu fula, ae le o na'o le mafua'aga lea.

Arthritis AUSTRALIA

Pepa o Fa'amaoniaga

Tala fatu **E tatau ona taofi la'u ai i fuala'au aina ona e maualuga le fructose.**

Tala fa'amaonia O le Fructose o se suka fa'alenatura e maua i fuala'au aina. Ia fa'aauau pea le taumafaina o fuala'au aina aua e lelei mo lou soifua maloloina ma o lo'o tumu i nutrients, antioxidants ma le fibre. E tatau ona fa'atapula'a vai inu o lo'o maualuga le fructose e pei o vai suamalie non-diet. E tāua fo'i le fa'atapula'aina o fruit juices lea e maualuga fo'i le fructose e le'i suia.

Tala fatu **O le inu o le vaitamini C e fesoasoani i le fa'aitiitia o la'u uric acid.**

Tala fa'amaonia E ui ina taua le vaitamini C mo lou soifua maloloina, ae e le'o iai se fa'amaoniga e fa'apea o le vaitamini C e fa'aitiitia ai le tulaga o le uric acid. O le a le fa'aitiitia e le Vaitamini C le ogaoga po'o tele o le taimi o oso ai le gugu fula.

Tala fatu **O le taumafaina o le cherry juice le'i suia na te fa'aitiitia le oso o fula.**

Tala fa'amaonia Atonu ua e fa'alogo e fa'apea o le cherry juice e mafai ona puipuia ai le oso o le gugu fula. Peita'i, e leai se fa'amaoniga malosi e fa'apea o le sua mai le cherry o le a fa'aitiitia ai fula po'o le fa'aitiitia tulaga o le uric acid.

O le a le mea e mafai ona ou faia e fa'aitiitia ai la'u tulaga lamatia i gugu fula?

O lo'o iinei se lisi o fa'atinoga autu e tatau ona e faia e fesoasoani e fa'aitiitia le ono a'afia ai o oe i gugu fula.

- **Inu au fuala'au/vailaau e pei ona fa'atonuina e lau foma'i.**
  Sauni se fuafuaga mo le gugu ma lau foma'i e tusia ai le fuaga o au vaila'au fa'afoma'i, ma le maualuga e mana'omia o le uric acid. E mafai fo'i ona fesoasoani i le fa'avaeina o se fuafuaga mo le togafitiga o le fula, e mafai ai ona e faia ni gaioiga vave.

  Fuafuaga i lo'u Gugu

- **Inu le vai.**
  Ia tumau le iai pea o le vai i totonu o le tino e fa'aitiitia ai le maualuga o le uric acid i lou toto.

- **Fa'aitiitia le taumafaina o le ava malosi.**
  Afai e inu le ava malosi, inu fuafua. O ava malosi uma e mafai ona fa'ateleina ai le lamatia i le oso ai o fula. Aemaise ia pia ma fagu malosi, aua o lo'o maualuga le faitauga o purines i le toto.

- **Lusi o pauna mamafa.**
  O le tumau i totonu o se mamafa maloloina e mafai ona fa'aitiitia le lamatia i le gugu fula. O le taumafa i mea'ai maloloina ma le faia o fa'amalositino o se auala pito saogalemu e lusi ai le mamafa. O le agapogi po'o le 'tipi' o le taumafaina o mea'ai e mafai ona oso ai fulafula i so'oga o ponaivi. E fa'apea fo'i le vave lusi o le mamafa mai se faiga toleniga malosi.

- **Fa'atalanoa se foma'i fa'apitoa tau mea'ai.**
  O le foma'i fa'apitoa tau mea'ai e mafai ona avatu ni fautuaga tau mea'ai paleni e patino ia te oe e fesoasoani e tausia ai lou mamafa maloloina. E mafai fo'i ona fesoasoani e fa'ailoa mai mea'ai e ono fa'aosofia ai le oso o gugu fula.

- **Fa'amaumau mea e ono fa'aosofia ai.**
  Fai se api fa'amaumau ai auga o lou gugu ma so'o se mea'ai po'o gaioiga e ono oso ai le fula.

MO NISI FA'AMATALAGA

Saili mo se Foma'i o Mea'ai o lo'o Galue ma ua Laiseneina, feso'ota'i le Dietitians of Australia i le **1800 812 942** po'o le asiasi i le www.daa.asn.au

Faitau i le Australian Dietary Guidelines ma a'oa'o e uiga i mea'ai maloloina i le www.eatforhealth.gov.au

Mo nisi o fa'amatalaga e uiga i le tausami o mea'ai maloloina, asiasi i le upega tafa'ilagi a le Nutrition Australia, i le www.nutritionaustralia.org

O le Sui o le Pulega o Fualaau, e fa'avae i luga o le lelei o le fa'aogaina o fualaau

Medcast · HealthCare Consumers · QUM connect · WISER HEALTHCARE · Arthritis AUSTRALIA · Eczema Support AUSTRALIA · Pharmaceutical Society of Australia · RACGP

O le fesoasoani i tagata fa'aaoga auaunaga ma foma'i fa'apitoa tau soifua maloloina ina ia saogalemu ma fai se fa'aiuga lelei e uiga i vaila'au fa'afoma'i ma taualumaga.
Fa'atupeina e le Australian Government e auala i le Polokalame Fa'aaogaina lelei o Fa'ata'ita'iga, Ta'aloga, ma le Su'esu'ega Toto.

LAINA O FA'AMATALAGA: Feso'ota'i i lau ofisa gugu fa'alotoifale mo nisi fa'amatalaga, a'oa'oga ma le lagolagosua i le **1800 011 041** po'o le asiasi i le **www.arthritisaustralia.com.au**

© Copyright Arthritis Australia 2024. Punaoa: O se lisi atoa o fa'asinoga na fa'aogaina e tu'ufa'atasi ai nei laupepa ma o lo'o avanoa ma maua mai i le Arthritis Australia.
Fa'ailo: O lenei pepa o lo'o lomia e le Arthritis Australia mo fa'amatalaga na'o le fa'aaoga ma e le tatau ona fa'aaogaina e sui ai fautuaga fa'asoifua maloloina.