

Diabeti i tipit 2 · Diabetes typ 2

Ushqim, lëvizje fizike dhe shëndet

Mat, motion och hälsa



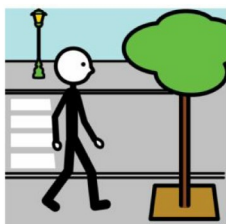
Ti e ke diabetin e tipit 2.
Për t' u ndier mirë, ti duhet të jesh i kujdesshëm se çfarë ha dhe çfarë pi.
Është, po ashtu, e rëndësishme që ti të lëvizësh fizikisht.

Du har diabetes typ 2. För att du ska må bra behöver du vara noggrann med vad du äter och dricker. Det är också viktigt att du motionerar.



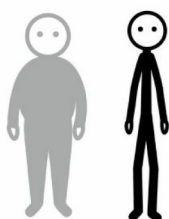
Është mirë për ty me ngrënë perime, peshk, molusqe dhe prodhime të cilat janë të shënuara me një vrimë çelësi.

Det är bra för dig att äta grönsaker, fisk, skaldjur och produkter som är märkta med ett nyckelhål.



Është me rëndësi të lëvizësh dhe të lëvizësh fizikisht.
Ti, p.sh. mund të shëtisësh 30 minuta, çdo ditë.

Det är viktigt att röra på sig och motionera. Du kan till exempel promenera 30 minuter varje dag.



Të kesh mbipeshë dhe të kesh diabetin e tipit 2, nuk është mirë për trupin tënd.

Att väga för mycket och ha diabetes typ 2 är inte bra för din kropp.



Pirja e duhanit nuk është mirë për shëndetin, kur ti ke diabetin e tipit 2.

Rökning är inte bra för din hälsa när du har diabetes typ 2.

Diabeti i tipit 2 · Diabetes typ 2

Ushqim, lëvizje fizike dhe shëndet

Mat, motion och hälsa



Ti nuk duhet të pish shumë alkool, kur ti ke diabetin e tipit 2.
Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.



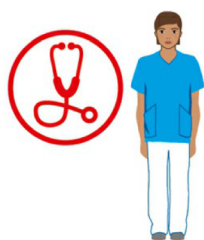
Kur ti ke diabetin e tipit 2, rreziku është më i madh që të kesh vrima në dhëmbë.
Prandaj është mirë të shkosh, çdo vit, te dentisti.

När du har diabetes typ 2 är risken större att du får hål i tänderna. Det är därför bra att gå till tandläkaren varje år.



Kontrolloj vet këmbët e tua, çdo ditë. Nëse ke varrë të cilat nuk shërohen, atëherë kontakto infermieren e diabetit. Lërë një specialist të këmbëve të kujdeset për këmbët e tua, një herë në vit.

Kontrollera själv dina fötter varje dag. Om du har sår som inte läker så ta kontakt med diabetessköterskan. Låt en fotvårdsspecialist ta hand om dina fötter en gång per år.



Për të pasur kontroll mbi diabetin e tipit 2, ti duhet të takosh një mjek, një herë në vit.
Mjeku përgjigjet për barnat e tua.

För att ha kontroll på din diabetes typ 2 ska du träffa en läkare en gång per år. Läkaren ansvarar för din medicin.



Ti duhet të kontaktosh infermieren e diabetit në qendrën shëndetësore, nëse ti ke pyetje për ushqimin, lëvizjen fizike, ose për të parë se si është trupi yt.

Du ska ta kontakt med diabetessköterskan på vårdcentralen om du har frågor om mat, motion eller om hur din kropp mår.