

Diabetes typ 2 • مرض السكري نوع 2

الغذاء الجيد والنشاط البدني والصحة

Mat, motion och hälsa



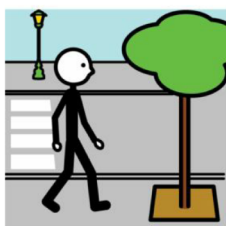
أنت لديك مرض السكري نوع 2 ولكي تكون بحالة جيدة، يجب أن تكون حريصاً في ما تأكله وتشربه. من المهم أيضاً أن تمارس النشاطات البدنية.

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.



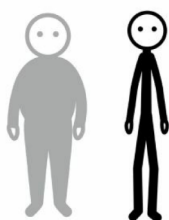
من المفيد لك أن تأكل الخضار والسمك والحيوانات القشرية والمنتجات التي تحمل علامة فتحة المفتاح.

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



من المهم أن تتحرك وتمارس النشاطات البدنية. يمكنك مثلاً أن تمشي لمدة 30 دقيقة يومياً.

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



زيادة الوزن مع مرض السكري نوع 2 ليس أمراً جيداً لجسمك.

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



التدخين غير جيد لصحتك عندما تكون مريضاً بالسكري نوع 2.

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

Diabetes typ 2 • مرض السكري نوع 2

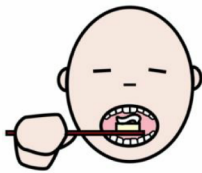
الغذاء الجيد والنشاط البدني والصحة

Mat, motion och hälsa



يجب عليك ألا تشرب الكثير من المشروبات الكحولية عندما تكون مريضاً بالسكري نوع 2.

Du ska inte dricka så mycket alkohol när du har diabetes typ 2.



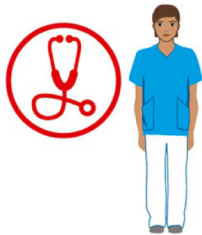
عندما تكون مريضاً بالسكري نوع 2 يزداد احتمال إصابتك بثقوب في الأسنان. لذلك من المفيد أن تزور طبيب الأسنان في كل عام.

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.



افحص قدميك بنفسك كل يوم. إذا رأيت جرحاً لا يلتئم، اتصل بمرضة مرض السكري. دَعْ أخصائي العناية بالأقدام يعتني بقدميك مرة واحدة في كل عام.

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.



لكي تراقب مرض السكري نوع 2 لديك، يجب أن تزور الطبيب مرة واحدة في كل عام. الطبيب هو المسؤول عن أدويةك.

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



يجب عليك أن تتواصل مع ممرضة مرض السكري في المستوصف إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بالطعام أو النشاط البدني أو بحالة جسمك.

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