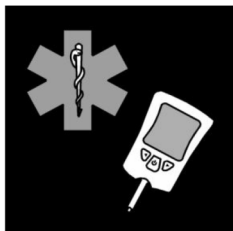


Dijabetes tip 2 · Diabetes typ 2

Hrana, rekreacija i zdravlje

Mat, motion och hälsa



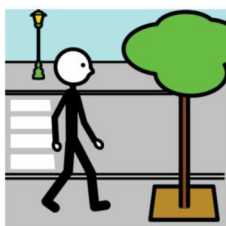
Ti imaš dijabetes tip 2.
Da bi se ti osećao / osećala dobro, ti treba da budeš oprezan / oprezna sa onim šta jedeš i piješ. Takođe je važno da ti vežbaš.

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.



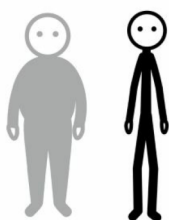
Dobro je da ti jedeš povrće, ribu, plodove mora i proizvode koji su označeni ključanicom.

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



Važno je kretati se i vježbati.
Na primer, ti možeš hodati 30 minuta svaki dan.

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



Prevelika težina tela i imati dijabetes tip 2 nije dobro za tvoje telo.

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



Pušenje nije dobro za tvoje zdravlje kada imaš dijabetes tip 2.

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

Dijabetes tip 2 · Diabetes typ 2

Hrana, rekreacija i zdravlje

Mat, motion och hälsa



Ti ne smeš piti mnogo alkohola kada imaš dijabetes tip 2.

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



Kada ti imaš dijabetes tip 2, rizik je veći da dobiješ rupe u zubima.

Stoga je dobro ići svake godine kod zubara.

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.



Kontroliši sam / sama svakodnevno tvoja stopala. Ako imaš rane koje se ne zaleče, onda obrati se medicinskoj sestri za dijabetes. Neka specijalista za negu stopala brine o tvojim stopalima jednom godišnje.

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.



Da bi imali kontrolu za tvoj dijabetes tip 2, ti ćeš da se sretneš sa jednim lekarom jednom godišnje. Lekar je odgovoran za tvoje lijekove.

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



Ti ćeš da kontaktiraš medicinsku sestru za dijabetes u domu zdravlja ako imaš pitanja o hrani, vježbanju ili o tome kako se tvoje tijelo osjeća.

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