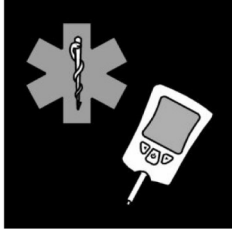


## 2 • بیماری شکر نوع 2 • Diabetes typ 2

خوراک، ورزش و تندرستی

Mat, motion och hälsa



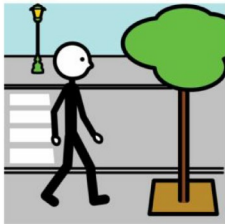
شما بیماری شکر نوع 2 دارید.  
برای خوب بودن صحت شما لازم است تا در مورد آنچه را که شما می خورید و می نوشید دقت نمایید.  
این نیز مهم است که شما ورزش کنید.

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.



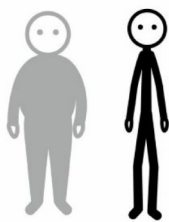
برای شما خوب است که سبزیجات بخورید و ماهی، صدف داران آبی و محصولات را بخورید که دارای نشان سوراخ کلید می باشند.

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



مهم است که شما حرکت داشته باشید و ورزش کنید.  
این میتواند که به طور مثال هر روز برای 30 دقیقه پیاده گردی باشد.

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



وزن داشتن بیش از اندازه و داشتن بیماری شکر نوع 2 برای وجود شما خوب نیست.

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



هنگامی که شما بیماری شکر نوع 2 داشته باشید، سگریٹ کشیدن برای سلامت شما خوب نیست.

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

## Diabetes typ 2 • بیماری شکر نوع 2

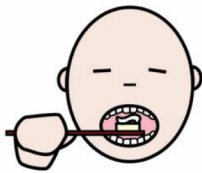
خوراک، ورزش و تندرستی

Mat, motion och hälsa



هنگامی که شما بیماری شکر نوع 2 داشته باشید نه باید که خیلی مشروبات الکولی بنوشید.

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



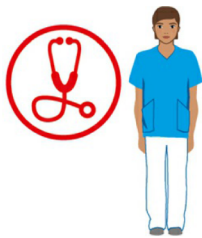
هنگامی که شما بیماری شکر نوع 2 داشته باشید خطر سوراخ شدن دندان های شما بیشتر می شود. بدین خاطر خوب است اگر شما هر سال به دکتور دندان مراجعه کنید.

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.



خود شما همه روزه پاهای خود را ملاحظه کنید. اگر شما زخمی داشته باشد که خوب نه شود، با پرستار بیماری شکر در تماس شوید. بگذارید تا متخصص مراقبت صحت پا، سالانه یکبار به پاهای شما رسیدگی کند.

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



برای اینکه شما بتوانید بیماری شکر نوع 2 خود را اداره کنید لازم است مسئولیت دوی شما را دکتور به دوش دارد.

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



چنانچه شما پرسش هائی در باره خوراک، ورزش و چگونه بودن سلامت خویش داشته باشید با پرستار بیماری شکر در کلینیک صحت خود به تماس شوید.

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