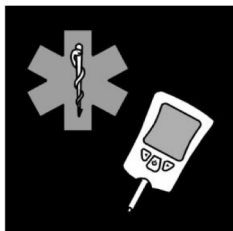


## Type 2 diabetes · Diabetes typ 2

### Food, exercise and health

#### Mat, motion och hälsa



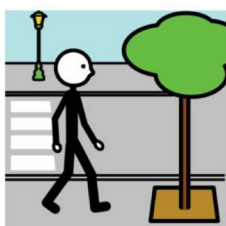
You have type 2 diabetes.  
To feel good you need to be careful about what you eat and drink.  
It is also important that you exercise.

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.



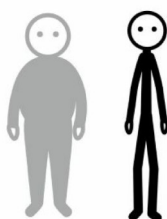
It is good for you to eat vegetables, fish, seafood and products carrying the keyhole symbol.

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



It is important to move around and exercise.  
You can walk 30 minutes each day, for example.

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



To weigh too much when you have type 2 diabetes is not good for your body.

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



Smoking is not good for your health when you have type 2 diabetes.

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

## Type 2 diabetes · Diabetes typ 2

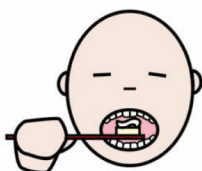
### Food, exercise and health

#### Mat, motion och hälsa



You should drink alcohol in moderate amounts when you have type 2 diabetes.

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



Type 2 diabetes can increase your risk of dental cavities. It is therefore good to visit a dentist once a year.

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.



Check your feet each day. If you have sores that do not heal contact a diabetes nurse. Let a foot health professional take care of your feet once a year.

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.



To keep type 2 diabetes in check you should see a doctor once a year. The doctor is responsible for your medication.

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



You should contact a diabetes nurse at your healthcare centre if you have questions about food, exercise, or if you feel unwell.

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