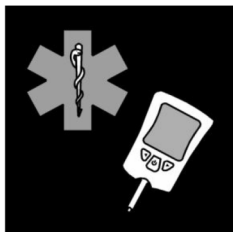


Jiradda macaanka/sonkoroowga nooca 2-aad · Diabetes typ 2

Cunto, jimicsi iyo cafimaad

Mat, motion och hälsa



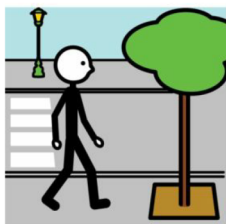
Waxaad qabta macaanka noociisa 2-aad. Si caafimaadkaagu u fiicnaado waxaad u baahan tahay inaad ka taxadirto waxaad cunayso iyo waxaad cabayso. Waxa kale oo aad u mihiim ah inaad jimicsi samayso.

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.



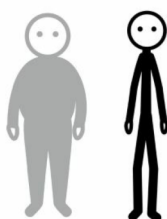
Waxa adiga kuu fiican inaad cunto khudaarta cagaaran, kaluunka/malayga, xayawaanka bada laga soo saaro ee qolofa leh iyo alaabta ay ku sawiran tahay furaha.

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



Waa mihiim inaad dhaqdhaqaaq samayso oo aad jimicsato. Waxaad tusaale ahaan soo socsocon kartaa 30 daqiiqo malin walba.

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



In aad cayilan tahay oo misaankaagu sareeyo oo aad qabto jiradda macaanka noociisa 2-aad uma fiicna jidhkaaga.

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



Markii aad qabto jiradda macaanka noociisa 2-aad cabitaanka sigaarku uma fiicna caafimaadkaaga.

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

Jiradda macaanka/sonkoroowga nooca 2-aad · Diabetes typ 2

Cunto, jimicsi iyo cafimaad

Mat, motion och hälsa



Kuma fiicna inaad badsato cabitaanka khamriga badan markaad qabto jiradda macaanka noociisa 2-aad.

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



Marka aad qabto jiradda macaanka noociisa 2-aad waxa jira khatar aad u weyn oo keeni karta in ilkahaaga suus galo/dalool yeeshaan. Sidaas daraadeed waxa fiicaan inaad tagto dhakhtarka ilkaha sanad kasta.

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.



Kontorool cagahaaga maalinkasta adigu. Hadii aad cagahaaga ku aragto nabaro aan bogsanaynin la xidhiidh kalkalisada macaanka qaabilsan. Qof ku takhasuusay daryeelidda cagaha ha ku hagajiyo cagaha sanadkiiba hal mar.

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.



Si loo kontoroolo xanuunkaaga macaanka nooca 2-aad ee ku haya waa inaad la kulantaa dhakhtra sanadkiiba hal mar. Dhakhtarka ayaa masuul ka ah dawooyinkaaga.

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



Waxaad la xidhiidhaysa kalkaalisadda qaabilsan jiradda macaanka ee joogta rugta caafimaadka hadii aad qabto su'aalo xaga cuntadda, jimicsiga iyo caafimaadkaaga ku saabsan.

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