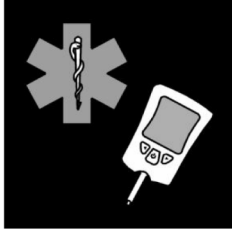


## 2 Diabetes typ 2 • نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲

خواردن، جوولە و لەشاغى

Mat, motion och hälsa



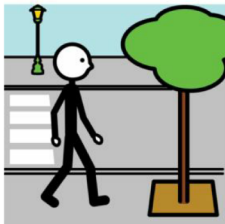
تۆ نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲ ههيه. بۆ ئهوهى تهندروستىت باش بىت پىويست دهكات تۆ وورىابىت لهوهى چى دهخۆيت و دهخۆيتتهوه. ههروهه گرنگيشه كه جموجۆلى جهستهيبت هه بىت.

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.



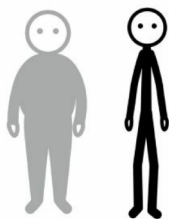
بۆ تۆ وا باشه سهوزه، ماسى، خواردنى سهدهفدارى دهريايى و ئهه بهرههمانه بخۆيت كه به كونه كىلييك نيشانه كراون.

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



گرنگه مرۆف جوولە بهخۆى بدات و جموجۆلى جهستهيبى هه بىت. بۆ نمونه تۆ دهتوانىت رۆژانه ۳۰ خوله كىيك پياسه بكهيت.

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



گه مرۆف كيشى زۆر بىت و نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲ هه بىت بۆ لهش باش نيه.

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



جگه ره كيشان بۆ تهندروستىت باش نيه كاتىك تۆ نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲ ههيه.

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

## Diabetes typ 2 • نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲

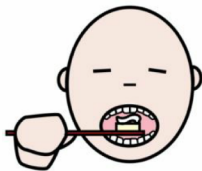
خواردن، جووله و لهشاغى

Mat, motion och hälsa



تۆ نابیت ئەلكهول زۆر بخۆیتەوه كاتێك تۆ نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲ ههیه.

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



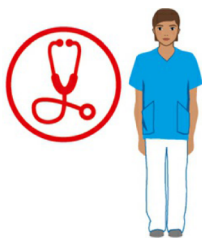
كاتێك تۆ نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲ ههیه مهترسیت زیاتر لهسهره كه ددانهكانت كوئیان تپیدا دروستبیت. بۆیه وا باشه سالانه بچیت بۆ لای دكتورى ددان.

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.



تۆ خۆت رۆژانه كۆنترۆلى پێیهكانت بکه. ئەگەر برینیکت ههیه كه چاك نابیتەوه پهیهه ندى به پهستارى نهخۆشى شهكرهه بکه. لێگه پێ سالانه جارێك چاودێریكهرێكى تايبهتمه ندى پێ ئاگای له پێیهكانت بپت.

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.



بۆ كۆنترۆلكردنى نهخۆشى شهكرهه جۆرى ۲، دهشپت تۆ سالانه يهك جار سهردانى دكتور بگهیت. دكتورهكه بهرپرسپاره له دهرمانهكانت.

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



دهشپت تۆ له بنكهى تهنروستى پهیهه ندىت به پهستارى نهخۆشى شهكرهه هه بپت، ئەگەر پرسپارگه لیکت هه بوو دهربارهه خواردن، جووله يان چۆن ههست به لهشت دهكهیت.

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