

Diabetes typ 2

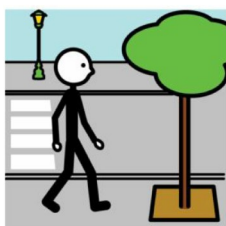
Mat, motion och hälsa



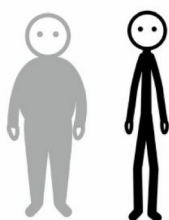
Du har diabetes typ 2. För att du ska må bra behöver du vara noggrann med vad du äter och dricker. Det är också viktigt att du motionerar.



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



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



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



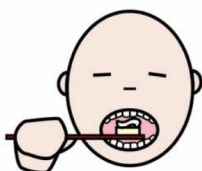
Rökning är inte bra för din hälsa när du har diabetes typ 2.

Diabetes typ 2

Mat, motion och hälsa



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



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.



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.



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



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