

# عيادة مرض السكري • Diabetesmottagning

## الطعام والإنسولين

### Mat och insulin

<p>اغسل يديك</p>  <p>tvätta händerna</p>	<p>افحص مستوى السكر في الدم</p>  <p>mät blodsocker</p>	<p>احسب كمية الكربوهيدرات (السكريات)، قسّم على رقمك</p>  <p>räkna kolhydrater, dela med din siffra</p>
<p>خذ الإنسولين</p>  <p>ta insulin</p>	<p>يأكل</p>  <p>ät din mat</p>	<p>انتظر ساعتين</p>  <p>vänta 2 timmar</p>
<p>افحص مستوى السكر في الدم</p>  <p>mät blodsocker</p>	<p>القيمة الجيدة للسكر في الدم هي ما بين:</p> <p><b>4 - 8</b></p> <p>mmol/l</p> <p>bra blodsocker är mellan:</p>	<p>خذ الإنسولين عند الحاجة</p>  <p>ta insulin om det behövs</p>