

Diabetesmottagning • کلینیک تغذیه

غذا و انسولین

Mat och insulin

دستهای خود را بشویید



tvätta händerna

قند خون خود را
اندازه کنید



mät blodsocker

کاربوهیدریتها را بشمارید
و بر عدد خود تقسیم کنید



räkna kolhydrater, dela med din siffra

انسولین خود را بزنید



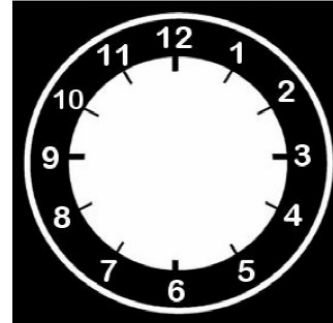
ta ditt insulin

غذای خود را بخورید



ät din mat

تا ۲ ساعت صبر کنید



vänta 2 timmar

قند خون را
اندازه کنید



mät blodsocker

مقدار خوب قند خون بین ۴ تا ۸
میلی مولیکول می باشد

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan

در صورت ضرورت انسولین
خود را بزنید



ta insulin om det behövs