

Diabetesmottagning • د شکرې د ناروغۍ کلینیک (د دیابت کلینیک)

خواړه او انسولین

Mat och insulin

خیل لاسونه ومینځی



tvätta händerna

د وینې د شکرې اندازه واخلي



mät blodsocker

د کاربوهايدريتونو مقدار حساب کړی او پر خپل عدد باندې تقسیم کړی



räkna kolhydrater, dela med din siffra

خیل انسولین واخلي



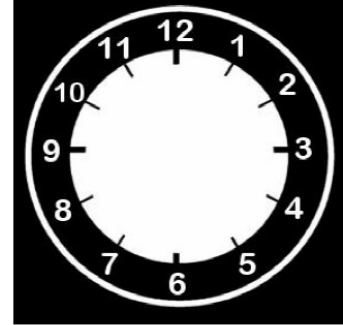
ta insulin

خورل



ät din mat

ساعت انتظار وباسی ۲



vänta 2 timmar

د وینې د شکرې اندازه واخلي



mät blodsocker

د وینې د شکرې مقدار ښه اندازه دا ده

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan:

که لازم و، تاسی انسولین واخلي



ta insulin om det behövs