

# Diabetesmottagning • بخش پذیرش دیابت

## غذا و انسولین

### Mat och insulin

دستهای خود را بشویید



tvätta händerna

قند خون را اندازه گیری کنید



mät blodsocker

مقدار هیدرات های کربن را بشمارید  
به عدد خود تقسیم کنید



räkna kolhydrater, dela med din siffra

انسولین را مصرف کنید



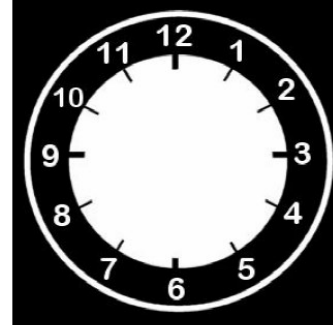
ta insulin

خوردن، غذا صرف کردن



ät din mat

یک ربع ساعت صبر کنید



vänta 2 timmar

قند خون را اندازه گیری کنید



mät blodsocker

میزان مطلوب قند خود  
بین این اعداد است:

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan:

اگر لازم است انسولین مصرف کنید



ta insulin om det behövs