

# Diabetesmottagning

## Mat och insulin

Tvätta händerna



Mät blodsocker



Räkna kolhydrater  
och dela med din siffra



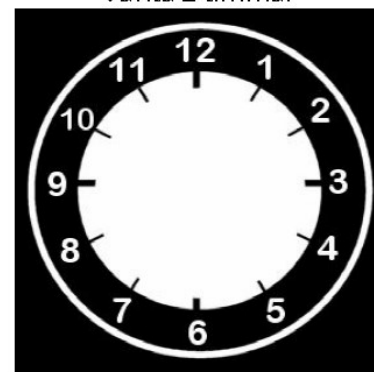
Ta ditt insulin



Ät din mat



Vänta 2 timmar



Mät blodsocker



Bra blodsocker är mellan

**4 - 8**

mmol/l

Ta insulin om  
det behövs

