

# መቐበሊ ክፍሊ ሕግም ሽኩሪያ • Diabetesmottagning

## መግብን ኢንሱሊንን

### Mat och insulin

እእዳውካ ትሕጸብ



tvätta händerna

እብ ደም ዘሎ ሽኩር ምዕቃን



mät blodsocker

ምዕቃን ካርባሃይድሬት፤ ብቐጽርኻ ትመቕላ



räkna kolhydrater, dela med din siffra

ኢንሱሊን ትወስድ



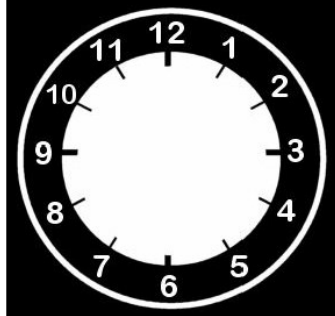
ta insulin

ምምጋብ




ät din mat

2 ሰዓት ትጸበ



vänta 2 timmar

እብ ደም ዘሎ ሽኩር ምዕቃን



mät blodsocker

ጸቡቕ እብ ደም ዘሎ ሽኩር ካብ:

**4 - 8**

mmol/l

bra blodsocker är mellan:

ኣድላዩ ምስዝኸውን ኢንሱሊን ትወስድ



ta insulin om det behövs