

کلینیک تغذیه • Diabetesmottagning

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



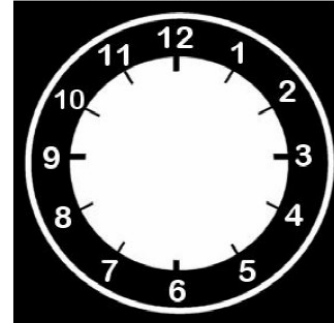
ta ditt insulin

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 مولیکمول می باشد

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan

در صورت ضرورت انسولین خود را بزنید



ta insulin om det behövs