

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکره

خواردن و ئینسۆلین

Mat och insulin

دهموانت بشۆ



tvätta händerna

شهکری خوین بپیوه



mät blodsocker

کاربهایدرات حسابکه، ژمارهکانی خۆت پیشانی نهوانی

ترده



räkna kolhydrater, dela med din siffra

ئینسۆلین وهرگره



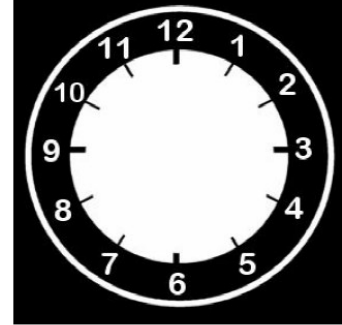
ta insulin

نانخواردن



ät din mat

۲ کاتژیر چاوهروانکه



vänta 2 timmar

شهکری خوین بپیوه



mät blodsocker

شهکری خوینی چاک دهشیت له نیوان

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan:

نهگر پیویستی کرد ئینسۆلین وهرگره



ta insulin om det behövs