Blutzucker-Tagebuch

Name: Einheit: ☐ mg/dl ☐ mmol/l Meine Zielwerte: Medikamente / Insulin:

Tag	Datum	Nüchtern	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Vor dem Schlafen	Nachts	Notizen
			vor	nach	vor	nach	vor	nach			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

So messen Sie

- Hände mit Seife und warmem Wasser waschen, abtrocknen
- Seitlich in die Fingerkuppe stechen, nicht fest drücken
- Nach dem Essen: Zeit ab dem ersten Bissen rechnen
- Wert sofort notieren, mit Notizen
- Notizen: KH, Medikamente, Sport, Krankheit, Unterzucker
- Unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l): erst Unterzucker behandeln

Nur zur Information. Besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrem Arzt.

Kostenlose Vorlage von sanjardev.uz · Glucio, ein Blutzucker-Tagebuch für iPhone und Android

7-Punkte-Blutzuckerprofil

3 normale Tage hintereinander: vor und 2 Stunden nach jeder Hauptmahlzeit sowie vor dem Schlafen.

Name: _____ Einheit: ☐ mg/dl ☐ mmol/l Meine Zielwerte: _____ Medikamente / Insulin: _____

Tag	Datum	Frühstück			Mittagessen			Abendessen			Vor dem Schlafen	Notizen
		vor	nach	Δ	vor	nach	Δ	vor	nach	Δ		
1												
2												
3												

Δ Anstieg nach dem Essen (nach – vor)

