Diario glicemico

Nome: _____ Unità di misura: ☐ mg/dl ☐ mmol/l I miei obiettivi: _____ Farmaci / insulina: _____

Giorno	Data	A digiuno	Colazione		Pranzo		Cena		Prima di dormire	Di notte	Note
			prima	dopo	prima	dopo	prima	dopo			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Come misurare

- Lava le mani con acqua tiepida e sapone, asciugale
- Pungi il lato del dito, senza spremere forte
- Dopo i pasti: conta il tempo dal primo boccone
- Annota subito il valore, con le note
- Note: carboidrati, terapia, sport, malattia, ipoglicemie
- Sotto 70 mg/dl (3,9 mmol/l): prima tratta l'ipoglicemia

Solo a scopo informativo. Parla dei tuoi risultati con il medico.

Modello gratuito di sanjardev.uz · Glucio, diario della glicemia per iPhone e Android

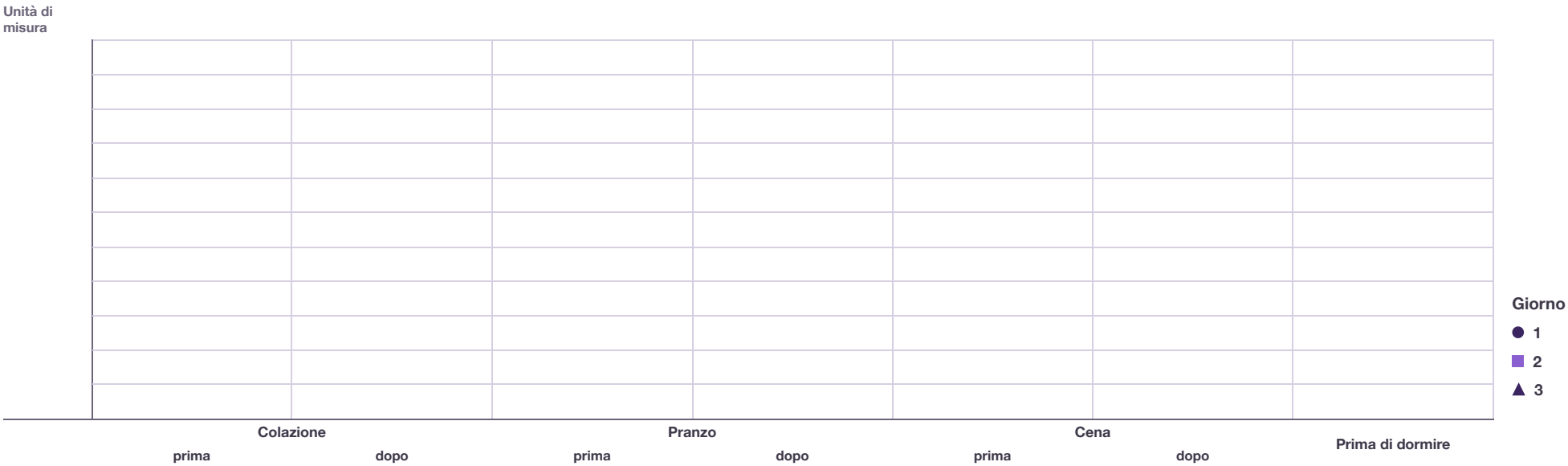
Profilo glicemico a 7 punti

3 giorni normali di fila: prima e 2 ore dopo ogni pasto principale, e prima di dormire.

Nome: _____ Unità di misura: ☐ mg/dl ☐ mmol/l I miei obiettivi: _____ Farmaci / insulina: _____

Giorno	Data	Colazione			Pranzo			Cena			Prima di dormire	Note
		prima	dopo	Δ	prima	dopo	Δ	prima	dopo	Δ		
1												
2												
3												

Δ Aumento dopo il pasto (dopo – prima)



Solo a scopo informativo. Parla dei tuoi risultati con il medico.

Modello gratuito di sanjardev.uz · Glucio, diario della glicemia per iPhone e Android