Bloedsuikerdagboek

Naam: Eenheid: ☐ mmol/l ☐ mg/dl Streefwaarden: Medicijnen / insuline:

Dag	Datum	Nuchter	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Voor het slapen	's Nachts	Notities
			voor	na	voor	na	voor	na			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Zo meet je

- Was je handen met zeep en warm water, droog ze af
- Prik in de zijkant van een vingertop, knijp niet hard
- Na het eten: tel de tijd vanaf de eerste hap
- Schrijf de waarde meteen op, met notities
- Notities: koolhydraten, medicijnen, sport, ziekte, hypo's
- Onder 3,9 mmol/l (70 mg/dl): behandel eerst de hypo

Alleen ter informatie. Bespreek je uitslagen met je arts.

Gratis sjabloon van sanjardev.uz · Glucio, een bloedsuikerdagboek voor iPhone en Android

7-puntsprofiel bloedsuiker

3 gewone dagen achter elkaar: voor en 2 uur na elke hoofdmaaltijd, en voor het slapen.

Naam: _____ Eenheid: ☐ mmol/l ☐ mg/dl Streefwaarden: _____ Medicijnen / insuline: _____

Dag	Datum	Ontbijt			Lunch			Avondeten			Voor het slapen	Notities
		voor	na	Δ	voor	na	Δ	voor	na	Δ		
1												
2												
3												

Δ Stijging na de maaltijd (na – voor)

Eenheid

