Dzienniczek cukru

Imię i nazwisko: Jednostki: ☐ mg/dl ☐ mmol/l Moje cele: Leki / insulina:

Dzień	Data	Na czczo	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Przed snem	W nocy	Uwagi
			przed	po	przed	po	przed	po			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Jak mierzyć

- Umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i osusz je
- Nakłuj bok opuszki palca, nie ściskaj mocno
- Po posiłku: licz czas od pierwszego kęsa
- Zapisz wynik od razu, razem z uwagami
- Uwagi: węglowodany, leki, ruch, choroba, niedocukrzenia
- Poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l): najpierw podnieś cukier

Tylko informacyjnie. Wyniki omów z lekarzem.

Darmowy szablon z sanjardev.uz · Glucio – dzienniczek cukru na iPhone'a i Androida

Profil 7-punktowy

3 zwykłe dni z rzędu: przed każdym głównym posiłkiem, 2 godziny po nim i przed snem.

Imię i nazwisko: _____ Jednostki: ☐ mg/dl ☐ mmol/l Moje cele: _____ Leki / insulina: _____

Dzień	Data	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Przed snem	Uwagi
		przed	po	Δ	przed	po	Δ	przed	po	Δ		
1												
2												
3												

Δ Wzrost po posiłku (po – przed)

Jednostki

