Diário de glicemia

Nome: _____ Unidade: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Minhas metas: _____ Remédios / insulina: _____

Dia	Data	Jejum	Café da manhã		Almoço		Jantar		Antes de dormir	Madrugada	Observações
			antes	depois	antes	depois	antes	depois			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Como medir

- Lave as mãos com água morna e sabão e seque bem
- Fure a lateral da ponta do dedo, sem apertar com força
- Depois de comer: conte o tempo da primeira garfada
- Anote o número na hora, com as observações
- Obs.: carboidratos, insulina ou comprimidos, exercício, doença, hipoglicemias
- Abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L): trate a hipoglicemia primeiro

Apenas informativo. Converse sobre os resultados com o seu médico.

Modelo gratuito de sanjardev.uz · Glucio, diário de glicemia para iPhone e Android

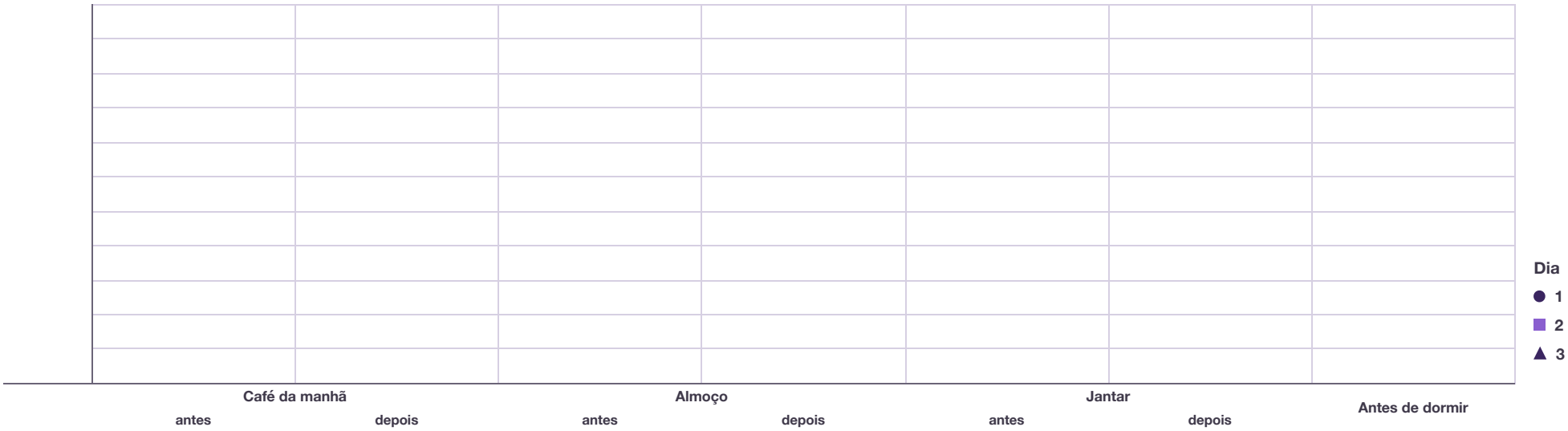
Perfil glicêmico de 7 pontos

3 dias comuns seguidos: antes e 2 horas depois de cada refeição principal e antes de dormir.

Nome: Unidade: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Minhas metas: Remédios / insulina:

Dia	Data	Café da manhã			Almoço			Jantar			Antes de dormir	Observações
		antes	depois	Δ	antes	depois	Δ	antes	depois	Δ		
1												
2												
3												

Δ Subida após a refeição (depois – antes)



Apenas informativo. Converse sobre os resultados com o seu médico.

Modelo gratuito de sanjardev.uz · Glucio, diário de glicemia para iPhone e Android