# Şeker takip çizelgesi

Ad Soyad: Birim: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Hedeflerim: İlaçlar / insülin:

| Gün | Tarih | Açlık | Kahvaltı | | Öğle yemeği | | Akşam yemeği | | Yatmadan önce | Gece | Notlar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | öncesi | sonrası | öncesi | sonrası | öncesi | sonrası | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |

## Nasıl ölçülür

- Elleri ılık su ve sabunla yıkayın, kurulayın
- Parmak ucunun yanını delin, sert sıkmayın
- Tokluk: süreyi ilk lokmadan itibaren sayın
- Sonucu hemen, notlarıyla birlikte yazın
- Notlar: karbonhidrat, insülin/ilaç, egzersiz, hastalık, şeker düşmesi
- 70 mg/dL (3,9 mmol/L) altında: önce şeker düşmesini tedavi edin

Yalnızca bilgi amaçlıdır. Sonuçlarınızı doktorunuzla görüşün.

sanjardev.uz'dan ücretsiz şablon · Glucio, iPhone ve Android için kan şekeri günlüğü

# 7 nokta şeker profili

Art arda 3 sıradan gün: her ana öğünden önce ve 2 saat sonra, bir de yatmadan önce.

Ad Soyad: _____ Birim: ☐ mg/dL ☐ mmol/L Hedeflerim: _____ İlaçlar / insülin: _____

| Gün | Tarih | Kahvaltı | | | Öğle yemeği | | | Akşam yemeği | | | Yatmadan önce | Notlar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | öncesi | sonrası | Δ | öncesi | sonrası | Δ | öncesi | sonrası | Δ | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |

Δ Öğünden sonraki yükseliş (sonrası – öncesi)

