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)

