



Trodnevni dnevnik hrane i šećera u krvi

Ime

Matični broj građana

Datum	Šećer u krvi prije	Doručak	Šećer u krvi nakon	Eventualna užina/tjelesno vježbanje	Šećer u krvi prije	Ručak	Šećer u krvi nakon	Eventualna užina/tjelesno vježbanje	Šećer u krvi prije	Večera/večernje jelo	Šećer u krvi nakon	Eventualna večernja kahva/tjelesno vježbanje	Šećer u krvi u vrijeme za spavanje
Datum	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h

Označite na svom mjerачu šećera u krvi tjelesno vježbanje i prije/nakon obroka.

Mjerite svoj šećer u krvi prije i najkasnije u roku od 1,5 sata nakon obroka, kao i kada idete u krevet prije noći i to zabilježite u tabeli.

Upišite ono što jedete i kako vježbate tri dana prije svog odlaska ljekaru/medicinskoj sestri za dijabetes/dijetetičaru.

www.arel.nu/da