



Kolmen vuorokauden ruoka- ja verensokeripäiväkirja

Nimi

Henkilötunnus

Päivämäärä	Verensokeri ennen	Aamiainen	Verensokeri jälkeen	Mahdollinen välipala / liikunta	Verensokeri ennen	Lounas	Verensokeri jälkeen	Mahdollinen välipala / liikunta	Verensokeri ennen	Illallinen/iltaruoka	Verensokeri jälkeen	Mahdollinen iltapala / liikunta	Verensokeri nukkumaan mennessä
Päivämäärä	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo
	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo
	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo	klo

Merkitse verensokeriarvosi liikunnan yhteydessä sekä aterioita ennen ja niiden jälkeen.

Mittaa verensokeri ennen ateriaa sekä viimeistään 1,5 tuntia aterian jälkeen sekä illalla käydessäsi nukkumaan. Merkitse arvot taulukkoon.

Kirjoita ylös, mitä syöt ja miten harrastat liikuntaa kolmen päivän ajan ennen kuin tapaavat lääkärisi/diabeteshoitajasi/ravitsemusterapeuttiesi.

www.arel.no/da