



## Nahrungs- und Blutzucker-Tagebuch für drei Tage

Name .....

Personennummer .....

| Datum | Blut-zucker vorher | Frühstück | Blut-zucker danach | Evt. Zwischenmahlzeit/<br>Bewegung | Blut-zucker vorher | Mittagessen | Blut-zucker danach | Evt. Zwischenmahlzeit/<br>Bewegung | Blut-zucker vorher | Abendessen | Blut-zucker danach | Evt. Nachtmahlzeit/<br>Bewegung | Blutzucker Schlafenszeit |
|-------|--------------------|-----------|--------------------|------------------------------------|--------------------|-------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|------------|--------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Datum | Uhrzeit            | Uhrzeit   | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit     | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit    | Uhrzeit            | Uhrzeit                         | Uhrzeit                  |
|       | Uhrzeit            | Uhrzeit   | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit     | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit    | Uhrzeit            | Uhrzeit                         | Uhrzeit                  |
|       | Uhrzeit            | Uhrzeit   | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit     | Uhrzeit            | Uhrzeit                            | Uhrzeit            | Uhrzeit    | Uhrzeit            | Uhrzeit                         | Uhrzeit                  |

Markieren Sie gerne Ihr Blutzuckermessgerät für Bewegung und vor/nach der Mahlzeit.

Messen Sie Ihren Blutzucker vor und nicht später als 1,5 Stunden nach der Mahlzeit, sowie wenn Sie zu Bett gehen, und notieren Sie die Daten in der Tabelle.

Notieren Sie, was Sie essen und wie Sie sich innerhalb von drei Tagen bewegen, bevor Sie Ihren Diabetologen/Diabetologin aufsuchen.

[www.areo.nu/da](http://www.areo.nu/da)