



## Nahrungs- und Blutzucker-Tagebuch für drei Tage

Name .....

Personennummer .....

Datum	Blut-zucker vorher	Frühstück	Blut-zucker danach	Evt. Zwischenmahlzeit/ Bewegung	Blut-zucker vorher	Mittagessen	Blut-zucker danach	Evt. Zwischenmahlzeit/ Bewegung	Blut-zucker vorher	Abendessen	Blut-zucker danach	Evt. Nachtmahlzeit/ 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)