



Mat- och blodsockerdagbok för tre dygn

Namn

Personnummer

Datum	Blod-socker före	Frukost	Blod-socker efter	Ev. mellanmål /motion	Blod-socker före	Lunch	Blod-socker efter	Ev. mellanmål /motion	Blod-socker före	Middag/ kvällsmat	Blod-socker efter	Ev. kvällsfika /motion	Blod-socker läggdags
	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.
	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.
	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.	kl.

Markera gärna i din blodsockermätare för motion och före/efter måltid.

Mät ditt blodsocker före och 1,5 tim efter måltid samt när du går och lägger dig inför natten och anteckna i tabellen.

Anteckna vad du äter och hur du motionerar under tre dagar inför ditt besök med din läkare/diabetessköterska/dietist.

www.areo.nu/da