



## Üç gün boyunca yiyecek ve kan şekeri günlüğü

İsim .....

Sosyal Güvenlik Numarası .....

Tarih	Önceki kan şekeri	Kahvaltı	Sonraki kan şekeri	Olası ara öğün /egzersiz	Önceki kan şekeri	Öğle yemeği	Sonraki kan şekeri	Olası ara öğün /egzersiz	Önceki kan şekeri	Akşam yemeği	Sonraki kan şekeri	Olası akşam atıştırma /egzersiz	Yatma zamanında kan şekeri
Tarih	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat
	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat
	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat

Lütfen kan şekeri ölçüm aletinizi egzersizden önce ve yemekten önce/sonra işaretleyin.

Kan şekerinizi yemekten önce ve yemekten sonra ve yatmaya gitmeden en geç 1,5 saat önce ölçün ve tabloya not edin.

Doktorunuz/diyabet hemşireniz/diyetisyeninizi ziyaret etmeden önce üç gün boyunca ne yediğinizi ve nasıl egzersiz yaptığınızı not edin.

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