



Mat- och blodsockerdagbok för tre dygn

Namn

Personnummer

Datum	Blodsocker före	Frukost	Blodsocker efter	Ev. mellanmål /motion	Blodsocker före	Lunch	Blodsocker efter	Ev. mellanmål /motion	Blodsocker före	Middag/ kvällsmat	Blodsocker efter	Ev. kvällsfika /motion	Blodsocker 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