



Mad og Blodsukker dagbog for 3 dage

Navn

Dato	Blod-sukker før	Morgenmad	Blod-sukker efter	Evt. Mellemmåltid /motion	Blod-sukker før	Frokost	Blod-sukker efter	Evt. Mellemmåltid /motion	Blod-sukker før	Aftensmad	Blod-sukker efter	Evt. Mellemmåltid /motion	Blod-sukker sengetid
	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.

Markér gerne i din blodsuktermåler før motion og før/efter måltid.

Mål dit blodsukker før og senest 2 timer efter hvert måltid, inden du går i seng om aftenen. Husk at skrive værdierne ind i tabellen.

Skriv ned hvad du spiser, og hvordan/hvor længe du motionerer i 3 dage inden dit besøg hos din læge/diabetessygeplejerske/diætist.