



## Kolmen vuorokauden ruoka- ja verensokeripäiväkirja

Nimi .....

Henkilötunnus .....

| Päivämäärä | Verensokeri ennen | Aamiainen | Verensokeri jälkeen | Mahdollinen välipala / liikunta | Verensokeri ennen | Lounas | Verensokeri jälkeen | Mahdollinen välipala / liikunta | Verensokeri ennen | Illallinen/iltaruoka | Verensokeri jälkeen | Mahdollinen iltapala / liikunta | Verensokeri nukkumaan mennessä |
|------------|-------------------|-----------|---------------------|---------------------------------|-------------------|--------|---------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Päivämäärä | klo               | klo       | klo                 | klo                             | klo               | klo    | klo                 | klo                             | klo               | klo                  | klo                 | klo                             | klo                            |
|            | klo               | klo       | klo                 | klo                             | klo               | klo    | klo                 | klo                             | klo               | klo                  | klo                 | klo                             | klo                            |
|            | klo               | klo       | klo                 | klo                             | klo               | klo    | klo                 | klo                             | klo               | klo                  | klo                 | klo                             | klo                            |

Merkitse verensokeriarvosvi liikunnan yhteydessä sekä aterioita ennen ja niiden jälkeen.

Mittaa verensokeri ennen ateriaa sekä viimeistään 1,5 tuntia aterian jälkeen sekä illalla käydessäsi nukkumaan. Merkitse arvot taulukkoon.

Kirjoita ylös, mitä syöt ja miten harrastat liikuntaa kolmen päivän ajan ennen kuin tapaavat lääkärisi/diabeteshoitajasi/ravitsemusterapeuttiisi.

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