



Дневник учёта уровня сахара в крови и приёма пищи на трое суток

Имя, фамилия.....

Личный идентификационный номер

Дата	Сахар в крови до	Завтрак	Сахар в крови после	Возможная перекуса/моцион	Сахар в крови до	Обед	Сахар в крови после	Возможный полдник/моцион	Сахар в крови до	Ужин	Сахар в крови после	Возможный вечерний кофе/моцион	Сахар в крови перед сном
Дата	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время
	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время
	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время	время

Советуем вам делать отметки в глюкометре «моцион», а также «до/после приёма пищи».

Измеряйте уровень сахара в крови до и не позднее полутора часов после приёма пищи, а также на ночь когда вы ложитесь спать и записывайте в таблице.

Записывайте что вы едите и в каком объёме совершаете моцион на протяжении трёх дней перед вашим визитом к врачу/медсестре-диабетологу/диетологу.

www.areo.nu