



المذكرة اليومية للطعام وسكر الدم لثلاثة أيام

الاسم

رقم السجل المدني

التاريخ	سكر الدم قبل الفطور	سكر الدم بعد الفطور	الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	سكر الدم قبل الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	سكر الدم بعد الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	الغداء	سكر الدم بعد الغداء	سكر الدم قبل الغداء	الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	سكر الدم بعد الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	سكر الدم قبل الوجبة الخفيفة/النشاط الرياضي	وقت النوم
	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة
	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة
	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة	الساعة

ننصح بتسجيل مقياس سكر الدم قبل النشاط الرياضي وقبل/بعد وجبة الطعام. قياس السكر في الدم قبل الوجبات. قياس مرة أخرى بعد 1.5 ساعة وجبات الطعام. أيضا قياس عندما تذهب والاستلقاء ليلا. سجل القيم في الجدول هنا. قم بتسجيل ما تأكله وكيفية ممارستك الرياضية خلال ثلاثة أيام قبل زيارتك لطبيبك/الممرضة المختصة بمرضى السكري/أخصائية التغذية.

www.arel.no