

## Messblatt zum 60-Tage-Programm für Diabetiker

Notieren Sie während des 60-Tage-Programms 3 Mal täglich Ihre Blutzucker-Messwerte.  
Tragen Sie die Werte in mg/dl oder mmol/l ein. Sie starten am \_\_\_\_\_ (Datum eintragen).

|          | Morgens | Mittags | Abends | Bemerkung |
|----------|---------|---------|--------|-----------|
| 1 . Tag  |         |         |        |           |
| 2 . Tag  |         |         |        |           |
| 3 . Tag  |         |         |        |           |
| 4 . Tag  |         |         |        |           |
| 5 . Tag  |         |         |        |           |
| 6 . Tag  |         |         |        |           |
| 7 . Tag  |         |         |        |           |
| 8 . Tag  |         |         |        |           |
| 9 . Tag  |         |         |        |           |
| 10 . Tag |         |         |        |           |
| 11 . Tag |         |         |        |           |
| 12 . Tag |         |         |        |           |
| 13 . Tag |         |         |        |           |
| 14 . Tag |         |         |        |           |
| 15 . Tag |         |         |        |           |
| 16 . Tag |         |         |        |           |
| 17 . Tag |         |         |        |           |
| 18 . Tag |         |         |        |           |
| 19 . Tag |         |         |        |           |
| 20 . Tag |         |         |        |           |

## Messblatt zum 60-Tage-Programm für Diabetiker

|          | Morgens | Mittags | Abends | Bemerkung |
|----------|---------|---------|--------|-----------|
| 21 . Tag |         |         |        |           |
| 22 . Tag |         |         |        |           |
| 23 . Tag |         |         |        |           |
| 24 . Tag |         |         |        |           |
| 25 . Tag |         |         |        |           |
| 26 . Tag |         |         |        |           |
| 27 . Tag |         |         |        |           |
| 28 . Tag |         |         |        |           |
| 29 . Tag |         |         |        |           |
| 30 . Tag |         |         |        |           |
| 31 . Tag |         |         |        |           |
| 32 . Tag |         |         |        |           |
| 33 . Tag |         |         |        |           |
| 34 . Tag |         |         |        |           |
| 35 . Tag |         |         |        |           |
| 36 . Tag |         |         |        |           |
| 37 . Tag |         |         |        |           |
| 38 . Tag |         |         |        |           |
| 39 . Tag |         |         |        |           |
| 40 . Tag |         |         |        |           |

## Messblatt zum 60-Tage-Programm für Diabetiker

|          | Morgens | Mittags | Abends | Bemerkung |
|----------|---------|---------|--------|-----------|
| 41 . Tag |         |         |        |           |
| 42 . Tag |         |         |        |           |
| 43 . Tag |         |         |        |           |
| 44 . Tag |         |         |        |           |
| 45 . Tag |         |         |        |           |
| 46 . Tag |         |         |        |           |
| 47 . Tag |         |         |        |           |
| 48 . Tag |         |         |        |           |
| 49 . Tag |         |         |        |           |
| 50 . Tag |         |         |        |           |
| 51 . Tag |         |         |        |           |
| 52 . Tag |         |         |        |           |
| 53 . Tag |         |         |        |           |
| 54 . Tag |         |         |        |           |
| 55 . Tag |         |         |        |           |
| 56 . Tag |         |         |        |           |
| 57 . Tag |         |         |        |           |
| 58 . Tag |         |         |        |           |
| 59 . Tag |         |         |        |           |
| 60 . Tag |         |         |        |           |

### **Analysieren Sie nach den 60 Tagen Ihre Aufzeichnungen:**

Wie haben sich Ihre Werte im Laufe der letzten zwei Monate entwickelt?

Welche Bemerkungen haben Sie an Tagen mit aussergewöhnlichen Messergebnissen notiert?