



BEISPIELWOCHE

| | Nüchternblutzucker |  |  |
|----|-----------------------|---|---|
| Mo | 110 mg/dl, 6,1 mmol/l | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Do | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fr | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sa | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| So | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Gleich nach dem Aufstehen: Messen Sie Ihren Nüchternblutzucker und tragen Sie den Wert hier ein.

Gesund gegessen oder viel bewegt? Dann dokumentieren Sie dies einfach mit einem Kreuz im jeweiligen Feld.

Messen Sie zu den festgelegten Zeiten und tragen Sie jeden Blutzuckerwert plus Datum in diese Tabelle ein.

TIPP | MESSEN

Halten Sie die Messzeiten möglichst genau ein, um zu erkennen, wie Ihr Blutzucker nach Mahlzeiten ansteigt.

TIPP | ERNÄHREN

Warten Sie nicht auf den großen Hunger: Essen Sie fünf kleinere statt drei große Mahlzeiten am Tag.

TIPP | BEWEGEN

Lassen Sie das Auto stehen und erledigen Sie Einkäufe o.ä. zu Fuß. Ein Einkaufstrolley hilft Ihnen bei schweren Lasten. N...

Bitte erfassen Sie einmal pro Woche Ihren Taillenumfang, Ihr Gewicht sowie Ihr wöchentliches Schrittzensusum.

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

| Nüchtern BZ | 1,5 – 2 h nach d. Frühstück | Vor dem Mittagessen | 1,5 – 2 h nach dem Abendessen | Vor dem Schlafengehen |
|-------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 78 mg/dl | 140 mg/dl 7,8 mmol/l | | | |

Jedes Mess-Ereignis bitte zusammen mit Uhrzeit und den Blutzuckerwerten hier notieren.

| | |
|---------------|-------|
| Taillenumfang | 95 cm |
| Schritte | 5.340 |
| Gewicht | 93 kg |

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN

(z. B. vor und nach dem Staubsaugen Ihrer Wohnung)

| Ereignis | Uhrzeit | Blutzuckerwert vorher | 1,5 – 2 h danach |
|------------|---------|-------------------------|-------------------------|
| Rad fahren | 10:30 | 130 mg/dl 7,2 mmol/l | 100 mg/dl 5,6 mmol/l |

IHR BLUTZUCKER-TAGESPROFIL ALS BLUTZUCKERKURVE

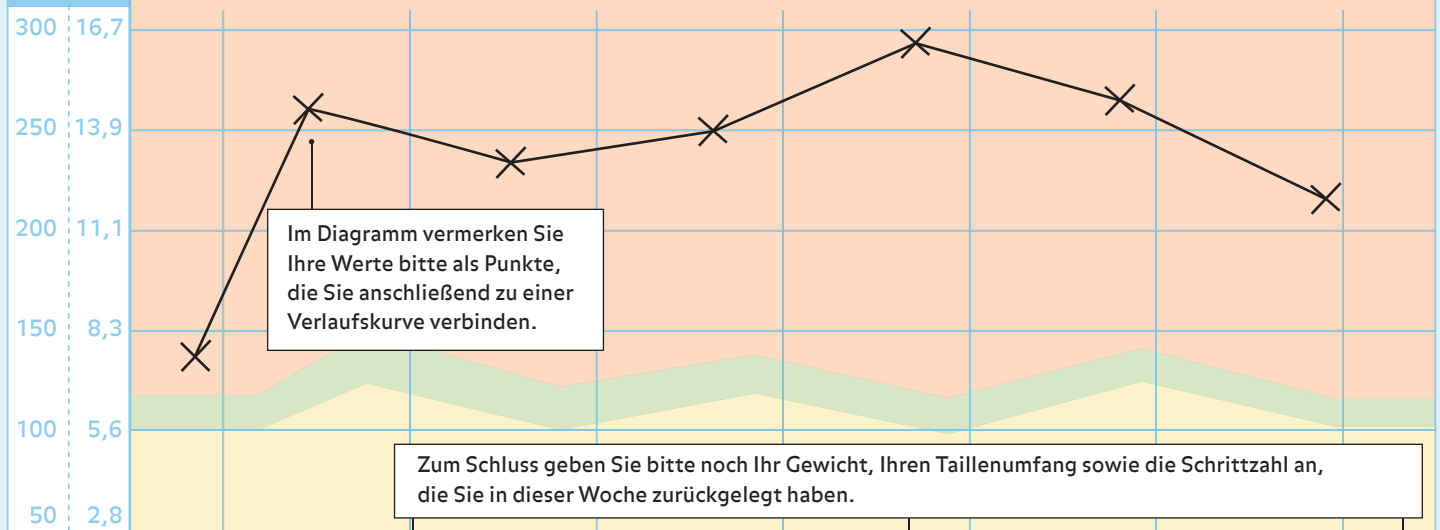
Auf welchen Tag beziehen sich Ihre Werte? Tragen Sie hier bitte das zugehörige Datum ein.

Ihre ermittelten Werte notieren Sie bitte entsprechend den jeweiligen Messzeiten hier.

| Datum | Vor dem Mittagessen | 1,5–2 h nach d. Mittagessen | Vor dem Abendessen | Nach dem Schlafengehen |
|----------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 00.00.09 | 132 mg/dl 7,3 mmol/l | 256 mg/dl 14,2 mmol/l | 234 mg/dl 13,0 mmol/l | 248 mg/dl 13,8 mmol/l |
| | 290 mg/dl 16,1 mmol/l | 260 mg/dl 14,4 mmol/l | 210 mg/dl 11,7 mmol/l | |

Bitte tragen Sie hier Ihre gemessenen Blutzuckerwerte in der gewohnten Einheit ein.

Bitte setzen Sie die Werte auch als Punkte in das Diagramm und verbinden Sie sie.



Im Diagramm vermerken Sie Ihre Werte bitte als Punkte, die Sie anschließend zu einer Verlaufskurve verbinden.

Zum Schluss geben Sie bitte noch Ihr Gewicht, Ihren Taillenumfang sowie die Schrittzahl an, die Sie in dieser Woche zurückgelegt haben.

Taillenumfang **95** cm

Schritte **5.340**

Gewicht **93** kg