HLTHY [BLUTZUCKER-TAGEBUCH]

Name _____ Geburtsdatum _____

DATUM	FRÜHSTÜCK		MITTAGESSEN		ABENDESSEN		VOR DEM SCHLAFEN	NACHTS	INSULIN / MEDIKAMENTE (EINHEITEN, UHRZEIT)	UNTER-ZUCKER?	BEMERKUNGEN (ESSEN, SPORT, KRANKHEIT)
	vor	2 h nach	vor	2 h nach	vor	2 h nach					

MEIN ZIELBEREICH

vor dem Essen _____ bis _____ mmol/l · 2 h nach dem Essen unter _____ mmol/l

SO MESSEN SIE

Hände waschen und gut trocknen, seitlich an der Fingerkuppe stechen. Umrechnen: mg/dl ÷ 18 = mmol/l.

UNTERZUCKERUNG (UNTER 4 MMOL/L)

15 bis 20 g Traubenzucker (4 Plättchen) oder 2 dl Süssgetränk, nach 15 Minuten nachmessen. Unter 3 mmol/l oder benommen: Angehörige rufen 144. Mehrmals über 15 mmol/l: Praxis anrufen. HLTHY Bern 031 859 93 93 · Zürich 044 552 55 20.