

# Messen Sie sich fit!

## 1.2 Ihre Blutzuckerkurve

Stellen Sie Ihr Tagesprofil anschaulich dar: Tragen Sie die Messwerte aus Ihrem Tagesprofil als Blutzuckerkurve in diese Grafik ein. Der gelbe Bereich zeigt Ihnen, in welchem Rahmen Schwankungen normal sind. Wann ist Ihr Blutzucker am höchsten, wann ist er am niedrigsten? Wie wirken sich Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker aus?

