Messen Sie sich fit!

Ihr Programm für die Beobachungsphase

Diese Tabelle hilft Ihnen, die Beobachtungsphase durchzuführen und Ihren Stoffwechsel besser einzuschätzen. Erstellen Sie Ihr Tagesprofil und besprechen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater, um daraus individuelle Leitlinien für Ihren Alltag mit Diabetes abzuleiten.

1.1 Das Tagesprofil

Messen Sie zu den angegebenen Zeiten Ihren Blutzucker und tragen Sie die Messwerte ein.

Datum	vor dem Frühstück	1,5 – 2h nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	1,5 - 2h nachdem Mittagessen	vor dem Abendessen	1,5 - 2h nach dem Abendessen	vor dem Schlafengehen

Quelle: Stiftung "Chance bei Diabetes" Internet: www.chance-bei-diabetes.de