

Messen Sie sich fit!

2.2 Ereignisgesteuertes Messen

Erweitern Sie Ihr Tagesprofil um ein "gesundes" Mess-Ereignis wie zum Beispiel eine leichte Salatmahlzeit oder einen langen Spaziergang. Messen Sie direkt vorher und 1,5 bis 2 Stunden danach. Überprüfen Sie die langfristige Wirkung am darauf folgenden Tag mit dem Nüchternblutzuckerwert.

Ihr Tagesprofil

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

Beschreibung Messereignis

Uhrzeit:

Blutzuckerwert
vorher

1,5 – 2 Std.
danach

am nächsten
Morgen

Wie wirkt sich das Mess-Ereignis jeweils auf Ihren Blutzucker aus? Was schließen Sie daraus?