Дневник сахара на месяц

преддиабет или 1 замер в день · ммоль/л

Glucose Log

Имя _____ Даты _____

Мои цели от врача: натощак _____ после еды _____ ммоль/л Измеряю после еды через: ☐ 1 час ☐ 2 часа

1. Отметьте 1 или 2 часа и впишите целевые значения, которые назначил врач.
2. Одна строка на день. Запишите сахар натощак. Если измеряли и после еды, запишите и отметьте приём: З завтрак, О обед, У ужин.
3. Обведите показания вне цели. Берите лист на приём к врачу.

Дата	Натощак после сна, ммоль/л	После еды ммоль/л	Приём пищи	Заметки еда, активность, таблетки, самочувствие
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	
			☐З ☐О ☐У	

Лист только для записи показаний. Это не медицинская рекомендация: цели и частоту замеров определяет врач.

Бесплатный бланк с **glucoselog.app**
Удобнее в телефоне? Сканируйте:
приложение **Glucose Log** для iPhone и Android