Дневник самоконтроля при ГСД

4 замера в день · неделя на листе · ммоль/л

Glucose Log

Имя _____ ПДР _____ Неделя беременности _____ 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. У каждого приёма пищи запишите, что съели и когда начали есть. Затем — сахар и время замера.
3. Обведите показания выше цели. Берите лист на каждый приём к врачу.

Дата	Натощак после сна, ммоль/л	Завтрак		Обед		Ужин		Заметки перекусы, инсулин или таблетки (доза, время), активность, сон
		Что съедено и выпито	После, ммоль/л	Что съедено и выпито	После, ммоль/л	Что съедено и выпито	После, ммоль/л	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	
	время	начало	время	начало	время	начало	время	

Вопросы врачу

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

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