Дневник самоконтроля сахара на неделю

до и после еды · углеводы и инсулин · ммоль/л

Glucose Log

Имя _____ Даты _____

Мои цели от врача: до еды _____ 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: сахар до еды, углеводы и доза инсулина, затем сахар после еды. Время пишите на линии под показанием.
3. Обведите показания вне целевого диапазона. Берите лист на каждый приём к врачу.

Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перед сном ммоль/л	Заметки базальный инсулин, перекусы, активность
	До еды натощак, ммоль/л	Углев. ХЕ или г	Инсулин ед.	После ммоль/л	До еды ммоль/л	Углев. ХЕ или г	Инсулин ед.	После ммоль/л	До еды ммоль/л	Углев. ХЕ или г	Инсулин ед.	После ммоль/л		
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	
	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__			__:__	__:__	

Вопросы врачу

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

Лист только для записи. Он не рассчитывает дозы инсулина и не заменяет консультацию врача: цели и дозы определяет врач.