

# Blutzucker- und Ernährungstagebuch für eine Woche

Verwende die Einheit auf deinem Messgerät: mg/dL oder mmol/L. Lass unbekannte Angaben frei.

Woche ab \_\_\_\_\_

| Datum | Uhrzeit | Glukose | Einheit | Essen und Getränke | Notizen |
|-------|---------|---------|---------|--------------------|---------|
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |
|       |         |         |         |                    |         |

Für persönliche Notizen, keine medizinische Beratung. Bleib bei deiner bisherigen Routine; dieses Blatt gibt weder Messzeiten noch Zielwerte vor.