

# Diabetes-Typ-2-Tagebuch

für Menschen, die Insulin injizieren



Ein Tagebuch ist ein wichtiges Hilfsmittel, wenn Ihr Diabetes mit Insulin behandelt wird. Es gibt Ihnen Sicherheit bei der Regulierung Ihres Stoffwechsels und liefert Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wertvolle Hinweise, ob die Behandlung angepasst werden muss.

Kopieren Sie einfach die Tagebuchseiten, heften Sie sie in einer Mappe ab und nehmen Sie diese zu jedem Praxisbesuch mit.

Das Ausfüllen funktioniert so: Im Ernährungsplan notieren Sie, wie viele Kohlenhydrat- bzw. Proteineinheiten Sie bei den einzelnen Mahlzeiten gewöhnlich zu sich nehmen. In der großen Tabelle tragen Sie die Insulinmengen ein, die Sie injiziert haben, sowie die Ergebnisse der Blutzuckermessungen zu den verschiedenen Tageszeiten.

Bei den BZ-Werten sind zwei verschiedene Maßeinheiten möglich: Millimol pro Liter (mmol/l) oder Milligramm pro Deziliter (mg/dl). Wichtig ist, dass Sie Ihre Werte immer in derselben Maßeinheit eintragen.

Im Feld „Bemerkungen“ halten Sie alle Ereignisse fest, die Einfluss auf Ihren Blutzucker haben, etwa Erkrankungen, Sport und andere körperliche Anstrengungen sowie Phasen mit starkem Stress. Ihren Blutdruck brauchen Sie nur zu messen und einzutragen, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen dazu geraten hat.

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Name des Insulins: \_\_\_\_\_

Ernährungsplan	KE	oder	BE
Frühstück			4
Zwischenmahlzeit			1
Mittagessen			4
Zwischenmahlzeit			1
Abendessen			1
Späte Mahlzeit			

KW 14 / 20 22

Datum	Insulin		Blutzuckerkontrolle				Blutdruck	Bemerkungen
	morgens	abends	morgens	mittags	abends	spät		
Mo <u>4.4.</u>	<u>16</u>	<u>10</u>	<u>122</u>		<u>141</u>		<u>150 / 90</u>	
Di <u>5.4.</u>	<u>16</u>	<u>10</u>	<u>113</u>		<u>135</u>		<u>140 / 95</u>	
Mi <u>6.4.</u>	<u>16</u>	<u>10</u>	<u>125</u>		<u>158</u>		<u>135 / 85</u>	
Do							/	
Fr							/	
Sa							/	
So							/	