

Bitte Blutzucker messen:

- Morgens nüchtern (direkt nach dem Aufstehen)
1 Std. nach dem Frühstück
- Mittags vor dem Mittagessen
1 Std. nach dem Mittagessen
- Abends vor dem Abendessen
1 Std. nach dem Abendessen
- Nachts Vor dem zu Bett gehen



Praxis Dr. Fuchs Dr. Hierl

Diabetologie | Endokrinologie | Innere Medizin
Lehrpraxis der Ludwig-Maximilians-Universität

Weißburger Straße 10 | 81667 München
Telefon 089 4488244 | Telefax 089 4489892

mail@diabetologie-haidhausen.de
www.diabetologie-haidhausen.de

Ess- und Trink- Bewegungsprotokoll

Name: _____

Datum: _____

| | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| Frühstück Uhrzeit: | Blutzucker vor der Mahlzeit: | |
| Notiz d. Mahlzeit / Getränke / Bewegung: | | |
| | | |
| | Blutzucker 1 Std. nach dem Ende der Mahlzeit: | |

Zwischenmahlzeit:

| | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| Mittagessen Uhrzeit: | Blutzucker vor der Mahlzeit: | |
| Notiz d. Mahlzeit / Getränke / Bewegung: | | |
| | | |
| | Blutzucker 1 Std. nach dem Ende der Mahlzeit: | |

Zwischenmahlzeit:

| | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| Abendessen Uhrzeit: | Blutzucker vor der Mahlzeit: | |
| Notiz d. Mahlzeit / Getränke / Bewegung: | | |
| | | |
| | Blutzucker 1 Std. nach dem Ende der Mahlzeit: | |

Spätmahlzeit:

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| | Blutzucker vor dem Schlafen: | |
|--|-------------------------------------|--|