


Blutzuckertagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Test blood sugar at consistent times: fasting, before meals, 1-2 hours after meals, and at bedtime
 - Record glucose level, timing period, insulin dose, and what you ate
 - Note any medications taken, exercise, illness, or unusual stress
 - Look for patterns — compare readings at the same time across different days
 - Share your journal with your endocrinologist or diabetes care team at every visit



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

