

Diabetes-Typ-2-Tagebuch



- für intensivierete Insulintherapie
- für Normalinsulintherapie

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: Notieren Sie die Kohlenhydrateinheiten (KH), die Sie zu sich genommen haben, den ermittelten Blutzucker-Wert (BZ-Wert) sowie die Dosis an Normalinsulin (kurz wirksames Insulin) und Verzögerungsinsulin (lang wirksames Insulin).

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 Verzögerungsinsulins: _____ Name des Normalinsulins: _____

KW <u>14</u> / 20 <u>22</u>						Blutdruck	Bemerkungen
4.4. Mo	Datum	Uhrzeit	7 ⁰⁰	12 ⁰⁰	17 ⁰⁰	22 ⁰⁰	morgens
	KE	4	5	5		/	
	BZ-Wert	123	141	118	128	/	
	Normalinsulin	8	6	7		/	
	Verzög.-Insulin				12	/	
5.4. Di	Datum	Uhrzeit	8 ⁰⁰	13 ⁰⁰	18 ⁰⁰	22 ⁰⁰	morgens
	KE	4	5	6		/	
	BZ-Wert	146	113	124	127	/	
	Normalinsulin	9	5	9		/	
	Verzög.-Insulin				12	/	
6.4. Mi	Datum	Uhrzeit	9 ⁰⁰	13 ⁰⁰	19 ⁰⁰	22 ⁰⁰	morgens
	KE	5	5	6		/	
	BZ-Wert	144	151	117	141	/	
	Normalinsulin	8	6	9		/	
	Verzög.-Insulin				12	/	
Datum	Uhrzeit					morgens	