BARMHERZIGE BRÜDER
Diabeteszentrum Oberösterreich

Blutzuckertagebuch richtig führen

Ein gut geführtes Blutzuckertagebuch hilft dabei, den Verlauf des Blutzuckers zu erkennen und die Behandlung gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin optimal anzupassen.

… bei Insulin Therapie:

Die regelmäßige Führung eines Blutzuckertagebuchs ist bei insulinpflichtigem Diabetes mellitus - sowohl bei Typ 1 als auch bei insulinpflichtigem Typ 2 - ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Die dokumentierten Blutzuckerwerte, Insulindosen, Mahlzeiten und gegebenenfalls besondere Ereignisse (wie z. B. Sport, Krankheit, …) ermöglichen eine gezielte Beurteilung des Blutzuckerverlaufs und unterstützen die individuelle Anpassung der Insulintherapie. Dadurch können Neigungen zu Unter- und Überzuckerungen (Hypo- und Hyperglykämien) frühzeitig erkannt und die Therapie langfristig sicherer und besser auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Das richtige Eintragen zu den Mahlzeiten:



Messen vor dem Essen: Blutzucker messen und Wert eintragen.



Mahlzeit notieren: Was wurde gegessen und ungefähr wie viel? Besonders wichtig ist die Menge der Kohlenhydrate/BE/KE.



Insulin notieren: Welche Insulinart und wie viel Einheiten werden gespritzt?



Messen nach dem Essen: Je nach ärztlicher Empfehlung 1-2 Stunden nach der Mahlzeit den Blutzucker kontrollieren.



Zusätzliche Informationen dokumentieren:

- Sport und körperliche Aktivität
- ungewöhnlicher Stress und Krankheit
- Besondere Ereignisse die den Blutzucker beeinflussen könnten

WICHTIG

Nicht nur die „guten“ oder „schlechten“ Werte aufschreiben, sondern möglichst alle Messungen. So können Zusammenhänge zwischen Essen Insulin, Bewegung und Blutzucker besser erkannt werden.

Hier finden Sie eine praktische Vorlage, die Sie dabei unterstützt, Ihren insulinpflichtigen Diabetes im Alltag strukturiert zu managen, Ihre Werte im Blick zu behalten und Ihre Therapie optimal zu unterstützen.

BARMHERZIGE BRÜDER
Diabeteszentrum Oberösterreich

… bei Therapie mit Tabletten:

Die regelmäßige Führung eines Blutzuckertagebuches ist auch bei Diabetes mellitus unter oraler Therapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Die dokumentierten Blutzuckerwerte ermöglichen eine bessere Beurteilung des Blutzuckerverlaufs und unterstützen die Kontrolle und gegebenenfalls das Anpassen der Therapie. Dadurch können Schwankungen frühzeitig erkannt und die Behandlung gezielt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Das richtige Eintragen zu den Mahlzeiten:



Messen vor dem Essen: Blutzucker messen und Wert eintragen.



Mahlzeit notieren: Was wurde gegessen und ungefähr wie viel



Medikamente notieren: Welche Medikamente für den Diabetes wurden eingenommen und wie viele?



Messen nach dem Essen: Je nach ärztlicher Empfehlung 1-2 Stunden nach der Mahlzeit den Blutzucker kontrollieren.



Zusätzliche Informationen dokumentieren:

- Sport und körperliche Aktivität
- ungewöhnlicher Stress und Krankheit
- Besondere Ereignisse die den Blutzucker beeinflussen könnten

WICHTIG

Nicht nur die „guten“ oder „schlechten“ Werte aufschreiben, sondern möglichst alle Messungen. So können Zusammenhänge zwischen Essen Medikation, Bewegung und Blutzucker besser erkannt werden.

Hier finden Sie eine praktische Vorlage, die Sie dabei unterstützt, Ihren Diabetes im Alltag strukturiert zu managen, Ihre Werte im Blick zu behalten und Ihre Therapie optimal zu unterstützen.

Blutzuckertagebuch:

BARMHERZIGE BRÜDER
Diabeteszentrum Oberösterreich

Datum:

Uhrzeit	***Blutzucker (mg/dl)***	***Mahlzeit***	***Insulin/ Medikamente***	***Notiz***