

mein Blutzucker-Tagebuch

Zur täglichen Kontrolle



mein
Pflegeset

Meine persönlichen Daten

Name _____

Straße

PLZ / Ort

Telefon _____

E-Mail

Meine Ärzte

Name _____

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Name _____

Straße

PLZ / Ort

Telefon _____

E-Mail

Meine Medikamente

[illegible]

Tipps zum Blutzucker senken

1. Bewusste Ernährung = bewussteres Leben!

Ballaststoffe, Vollkornprodukte, Gemüse und gesunde Fette.

Unser Tipp:

Versuchen Sie anstelle von Weißmehlprodukten lieber Vollkornprodukte. Dies führt zu einer langsameren Aufnahme von Zucker in das Blut. Achten Sie außerdem auf genug Gemüse und gesunde Fette wie z. B. Olivenöl. Dadurch kann der Blutzucker stabilisiert und gesenkt werden.

2. Cool bleiben: psychischen Stress vermeiden!

Stress kann den Blutzuckerspiegel erhöhen. Ein bewusster Umgang mit stressigen Situationen ist daher besonders wichtig.

Unser Tipp:

Versuchen Sie, Distanz aufzubauen. Sie stehen bspw. im Stau? Machen Sie sich bewusst, dass Sie an dieser Tatsache nichts ändern können. Wichtig bei einem stressigen Alltag ist es, Zeit für einen Ausgleich zu schaffen, bspw. durch Sportaktivitäten.

3. Wer rastet, der rostet: Bewegung und genug Regeneration!

Sport und körperliche Aktivitäten wirken sich positiv auf den Blutzucker aus. Bei der Wahl der sportlichen Aktivität ist jedoch Vorsicht geboten, eine Überanstrengung sollte unbedingt vermieden werden.

Unser Tipp:

Sportarten mit einer mäßigen Ausdauerbelastung, bspw. Walken oder Schwimmen, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und helfen gleichzeitig, den Blutzucker zu regulieren. Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Wahl der geeigneten Aktivität. Achten Sie außerdem auf genug Schlaf, da auch Schlafmangel den Blutzucker beeinflussen kann.

Wichtig! Setzen Sie Ihre bisherigen Medikamente auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache ab oder verändern Sie nicht die Dosis! Besprechen Sie das auf jeden Fall mit Ihrem behandelnden Arzt!

Blutzuckerwerte (Normalbereiche nüchtern)

Klassifikation	mg/dl	mmol/l
Normal	unter 100	unter 5,6
Prädiabetes	100 bis 126	5,6 - 7,0
Diabetes Typ II	über 126	über 7,0

Blutzuckerwerte Erwachsene

Messung in mg/dl	normal	Verdacht	Diabetes
Nüchtern	< 100	100 - 126	> 126
2h nach dem Essen	< 140	140 - 200	> 200
HbA1c	< 5,7 %	5,7 - 6,4 %	> 6,4 %

Messung in mmol/l	Normal	Verdacht	Diabetes
Nüchtern	< 5,6	5,6 - 7,0	> 7,0
2h nach dem Essen	< 7,8	7,8 - 11,1	> 11,1
HbA1c	< 5,7 %	5,7 - 6,4 %	> 6,4 %



meinPflegeset
Praxis Partner GmbH
In den Fritzenstücker 9–11
65549 Limburg

Telefon: 0800 000 83 64
Telefax: 0800 978 01 20
E-Mail: kontakt@mein-pflegeset.de
www.mein-pflegeset.de

