



Ess- und BZ-Protokoll von

Blutzuckerzielwerte:

- Nüchtern, unmittelbar nach dem Aufstehen unter 115 mg/dl
- 1 Stunde nach Beginn einer Mahlzeit unter 180 mg/dl
- 2 Stunden nach Beginn einer Mahlzeit unter 120 mg/dl

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
Blutzucker								
BZ-hebende Nahrungsmittel								

Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		vor dem Schlafen	nachts
	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach	vor	1 Std. nach		
mg/dl								
BZ-hebende Nahrungsmittel								