



## Eet- en bloedsuikerdagboek voor drie etmalen

Naam .....

Burgerservicenummer .....

Datum	Bloedsuiker voor	Ontbijt	Bloedsuiker na	Evt. tussendoortje/lichaamsbeweging	Bloedsuiker voor	Lunch	Bloedsuiker na	Evt. tussendoortje/lichaamsbeweging	Bloedsuiker voor	Avondeten	Bloedsuiker na	Evt. avondsnoek/lichaamsbeweging	Bloedsuiker bedtijd
Datum	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.
	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.
	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.	u.

Markeer in uw bloedsuikermeter voor lichaamsbeweging en voor/na een maaltijd.

Meet uw bloedsuikerspiegel vóór en uiterlijk 1,5 uur na de maaltijd en voordat u 's avonds naar bed gaat en noteer uw bloedsuikerspiegel in de tabel.

Noteer gedurende drie etmalen wat u eet en hoe u beweegt, voordat u langsgaat bij uw huisarts/diabetesverpleegkundige/diëtist.

[www.areo.nu](http://www.areo.nu)