دفترچه قند خون

شما باید قند خون خود را طبق الگویی که همراه با پزشک یا مراقب سلامت تعیین کرده‌اید، اندازه‌گیری کرده و در جدول زیر ثبت کنید. وجود ۸ جای خالی برای هر روز به این معنی نیست که حتما باید ۸ بار قند خون خود را اندازه بگیرید. فقط در مواقع ضروری قند خون خود را اندازه‌گیری کرده و ثبت کنید و مطابق با برنامه شخصی خود پیش بروید.

ثبت روزانه قند خون

هدف من قبل از وعده غذایی: _____ هدف من ۲ ساعت بعد از وعده غذایی: _____

تاریخ	صبحانه		ناهار		شام		قبل خواب	شب	توضیحات
	قبل	۲h بعد	قبل	۲h بعد	قبل	۲h بعد			