

Ihr Kontakt zu uns



Kostenloses Servicetelefon

0800 – 45 82 66 36

0800 – GLUCOMEN

Montag bis Donnerstag

von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Freitag von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr



Per E-MAIL

glucomen@berlin-chemie.de

Mein Diabetes- Tagebuch

Mein Diabetes-
Tagebuch bringe
ich zu jedem
Arztbesuch mit!

Liebe Patientin,
lieber Patient,

die regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gute und erfolgreiche Behandlung Ihres Diabetes. Dabei erreichen Sie Ihre Therapieziele vor allem dann, wenn Sie aus den gemessenen Werten Konsequenzen ableiten – sei es in Bezug auf Bewegung, Ernährung oder die medikamentöse Behandlung mit Tabletten oder Insulin.

Mit diesem Tagebuch möchten wir Sie bei Ihrer Diabetes-Therapie unterstützen. Tragen Sie Ihre Blutzuckerwerte am besten direkt nach der Messung in das Tagebuch ein und ergänzen Sie die Werte um Angaben zur Insulindosis oder Tabletteneinnahme. Das Feld „Notizen“ können Sie für zusätzliche Angaben wie z. B. Unterzuckerungen, körperliche Aktivität oder akute Infekte nutzen. Je mehr relevante Informationen Sie notieren, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihren Blutzuckerverlauf zu verstehen und positiv zu beeinflussen.

Wir wünschen Ihnen dabei alles Gute.

Ihr Kunden-Service Diabetes

Service mit Herz



**Profitieren Sie
von unseren Servicevorteilen:**



Tagebuch*

Kostenlos zur einfachen
Blutzucker-Verlaufskontrolle.



Batterie

Kostenlos passende Ersatzbatterien
für Ihr GlucoMen®-Gerät.



Austauschgerät

Probleme mit Ihrem GlucoMen®?
Wir senden kostenlos ein Austauschgerät.



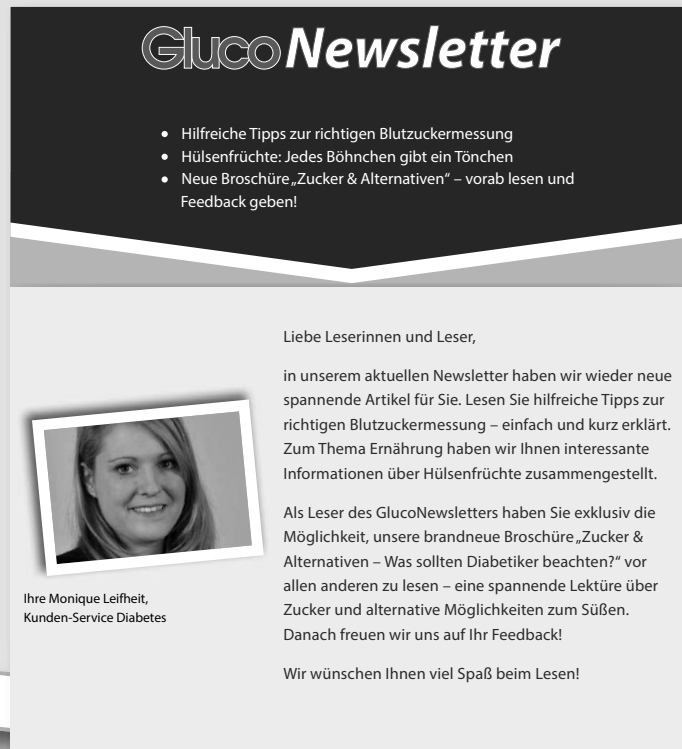
(kostenlos) **0800 – 45 82 66 36**

Montag bis Donnerstag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Freitag von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

@ glucomen@berlin-chemie.de

Gute Nachrichten für Sie!

Gern halten wir Sie zu diabetesrelevanten Themen auf dem Laufenden. Schauen Sie doch mal auf unsere Website unter **www.glucomenareo.de** und abonnieren Sie unseren **GlucoNewsletter**. Damit erhalten Sie fachliche Neuigkeiten, praktische Tipps und weitere hilfreiche Informationen einfach und bequem per e-mail.




GlucoNewsletter

- Hilfreiche Tipps zur richtigen Blutzuckermessung
- Hülsenfrüchte: Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen
- Neue Broschüre „Zucker & Alternativen“ – vorab lesen und Feedback geben!

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem aktuellen Newsletter haben wir wieder neue spannende Artikel für Sie. Lesen Sie hilfreiche Tipps zur richtigen Blutzuckermessung – einfach und kurz erklärt. Zum Thema Ernährung haben wir Ihnen interessante Informationen über Hülsenfrüchte zusammengestellt.



Ihre Monique Leifheit,
Kunden-Service Diabetes

Als Leser des GlucoNewsletters haben Sie exklusiv die Möglichkeit, unsere brandneue Broschüre „Zucker & Alternativen – Was sollten Diabetiker beachten?“ vor allen anderen zu lesen – eine spannende Lektüre über Zucker und alternative Möglichkeiten zum Süßen. Danach freuen wir uns auf Ihr Feedback!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Meine persönlichen Angaben

(Bitte vollständig ausfüllen und bei Ihrem Arzt abstempeln lassen!)

Vorname

Name

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl/Wohnort

Telefon

Hausarzt/Diabetologische Schwerpunktpraxis/Klinik

Arztstempel

Meine persönlichen Zielwerte und mein Selbstkontroll-Schema

Blutzucker

Ich kontrolliere meinen Blutzucker
entsprechend der folgenden Tabelle.

	Messung täglich	Messung x pro Woche	Zielwert
Morgens nüchtern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor den Mahlzeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Stunden nach den Mahlzeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Schlafengehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich messe meinen

Blutzucker in der Einheit: mg/dL mmol/L

Blutdruck

Ich kontrolliere meinen Blutdruck zu den
angekreuzten Zeiten.

Zielwert	/		
	morgens	mittags	abends
Blutdruckmessung			
<input type="checkbox"/> täglich			
..... Mal pro Woche			

Gewicht

Ich kontrolliere mein Gewicht Mal
pro Woche stets zur gleichen Zeit.

Mein Zielgewicht	kg
------------------	----

Mein BE- bzw. Kcal-Gerüst

Mahlzeiten	BE/Kcal
Frühstück	
Mittagessen	
Abendessen	
BE/Kcal pro Tag	

Notizen:

.....

.....

Mein Medikamenten-Schema

Tabletten (Präparat)	morgens	mittags	abends

Insulin (Präparat)	morgens IE	mittags IE	abends IE	spät IE

Notizen:

.....

.....

Mein Gewicht

Datum	Gewicht (kg)

Datum	Gewicht (kg)

Mein Gewicht

Datum	Gewicht (kg)

Datum	Gewicht (kg)

Notizen:

.....

Notizen:

.....



Bewegung verbessert
meinen Stoffwechsel.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei wiederholt hohen Blutzuckerwerten sollte ich meinen Arzt aufsuchen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Schon ein Spaziergang kann
meinen Blutzucker deutlich senken!

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei Unterzuckerungsanzeichen sollte ich erst essen, dann Blutzucker messen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei fieberhaften Erkrankungen sollte ich häufiger den Blutzucker messen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Sind die Blutzuckerwerte über Stunden sehr hoch, ist eine Ketonmessung ratsam.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Habe ich diese Woche meine Füße schon genauer angeschaut?

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Ich achte auf den Kalorien- und Zuckergehalt meiner Nahrungsmittel.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Vor der Blutzuckermessung wasche ich mir nach Möglichkeit die Hände.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Ich achte darauf, dass Gerät und Teststreifen bei der Messung gleiche Temperatur haben.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bewegung verbessert
meinen Stoffwechsel.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei wiederholt hohen Blutzuckerwerten sollte ich meinen Arzt aufsuchen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Schon ein Spaziergang kann
meinen Blutzucker deutlich senken!

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei Unterzuckerungsanzeichen sollte ich erst essen, dann Blutzucker messen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei fieberhaften Erkrankungen sollte ich häufiger den Blutzucker messen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Sind die Blutzuckerwerte über Stunden sehr hoch, ist eine Ketonmessung ratsam.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Habe ich diese Woche meine Füße schon genauer angeschaut?

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Ich achte auf den Kalorien- und Zuckergehalt meiner Nahrungsmittel.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Vor der Blutzuckermessung wasche ich mir nach Möglichkeit die Hände.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Ich achte darauf, dass Gerät und Teststreifen bei der Messung gleiche Temperatur haben.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bewegung verbessert
meinen Stoffwechsel.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei wiederholt hohen Blutzuckerwerten sollte ich meinen Arzt aufsuchen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Schon ein Spaziergang kann
meinen Blutzucker deutlich senken!

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei Unterzuckerungsanzeichen sollte ich erst essen, dann Blutzucker messen.

Blutzuckerwerte							
Datum	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		Spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Notizen:

.....

.....

Tabletten/Insulin				Blutdruck		
morgens	mittags	abends	spät	morgens	mittags	abends

Notizen:

.....

.....



Bei fieberhaften Erkrankungen sollte ich häufiger den Blutzucker messen.

Mein Korrekturfaktor

Ich messe meinen Blutzucker in mg/dL

1 Insulineinheit (IE) kurzwirksames Analog- oder Normalinsulin senkt meinen Blutzucker um mg/dL
(häufige Zahlen wären 20, 30, 40 oder 50).

Rechenbeispiel / Korrekturfaktor 40

Aktueller Blutzucker	180 mg/dL
Individueller Zielwert	100 mg/dL
Differenz	80 mg/dL
	: 40 (Korrekturfaktor)
Erforderliche Korrektur	2 IE

Mein persönlicher Korrekturfaktor:

morgens mittags abends spät

Notizen:

.....
.....
.....

Ich messe meinen Blutzucker in mmol/L

1 Insulineinheit (IE) kurzwirksames Analog- oder Normalinsulin senkt meinen Blutzucker um mmol/L
(häufige Zahlen wären 1, 1.5, 2 oder 2.5).

Rechenbeispiel / Korrekturfaktor 1.5

Aktueller Blutzucker	10 mmol/L
Individueller Zielwert	5.5 mmol/L
Differenz	4.5 mmol/L
	: 1.5 (Korrekturfaktor)
Erforderliche Korrektur	3 IE

Mein persönlicher Korrekturfaktor:

morgens mittags abends spät

Notizen:

.....
.....
.....