



Praxis Dr. med. Frank Pagnia

Praxis für Allgemeinmedizin – Diabetologische Schwerpunktpraxis

## Blutzucker-, Ernährungs-, und Bewegungs-Protokoll

Für \_\_\_\_\_ (Name, Geb. Datum)

- Sie werden gebeten **für 3 Tage** ein **Blutzucker -, Ernährungs- und Bewegungsprotokoll** zu erstellen, damit wir Ihre Stoffwechselsituation besser beurteilen können.
- Dazu schreiben Sie bitte **alles**, was Sie **essen und trinken** auf, mit Mengenangabe (z.B. 1 Scheibe Brot oder 4 EL Reis mit 2 Scheiben Schweinebraten oder 200ml Cola, Milchkaffee usw.) **oder machen Fotos mit Ihrem Handy von Ihrem Essen.**
- Bitte geben Sie auch **Sport** mit **Dauer und Art** und **auch kleine Bewegungseinheiten**, wie einen Spaziergang oder das Putzen der Wohnung an.
- Zusätzlich messen Sie Ihren **Blutzucker** (nach dem Händewaschen) zu den folgenden Zeiten:
  1. Morgens nüchtern
  2. 2 Stunden nach dem Frühstück (die Zeit läuft mit Beginn der Mahlzeit)
  3. 2 Stunden nach dem Mittagessen (die Zeit läuft mit Beginn der Mahlzeit)
  4. vor dem Schlafen
  5. evtl. in der Nacht

**Bitte bringen Sie zum nächsten Termin das Protokoll und Ihr BZ-Messgerät zur Besprechung mit.**

**Ihr nächster Termin:** \_\_\_\_\_



Praxis Dr. med. Frank Pagnia

Praxis für Allgemeinmedizin – Diabetologische Schwerpunktpraxis

## Blutzucker-, Ernährungs-, und Bewegungs-Protokoll

Datum:

Blutzucker-Messzeiten	Uhrzeit	Blut-Zucker	Mahlzeit	Uhrzeit	* Bitte alles was flüssig oder fest in den Mund kommt aufschreiben oder Fotos vom Essen/Getränk machen. * Bewegung, Sport mit Dauer aufschreiben. Ggf. Extrablatt nehmen
Nach dem Aufstehen			Frühstück		
2 Std. nach dem Frühstück					
			Mittagessen		
2 Std. nach dem Mittagessen					
			Abendessen		
Vor dem Schlafen					
evtl. in der Nacht um ca. 1.00-3.00 Uhr					



## Blutzucker-, Ernährungs-, und Bewegungs-Protokoll

Datum:

Blutzucker-Messzeiten	Uhrzeit	Blut-Zucker	Mahlzeit	Uhrzeit	* Bitte alles was flüssig oder fest in den Mund kommt aufschreiben oder Fotos vom Essen/Getränk machen. * Bewegung, Sport mit Dauer aufschreiben. Ggf. Extrablatt nehmen
Nach dem Aufstehen			Frühstück		
2 Std. nach dem Frühstück					
			Mittagessen		
2 Std. nach dem Mittagessen					
			Abendessen		
Vor dem Schlafen					
evtl. in der Nacht um ca. 1.00-3.00 Uhr					



Praxis Dr. med. Frank Pagnia

Praxis für Allgemeinmedizin – Diabetologische Schwerpunktpraxis

## Blutzucker-, Ernährungs-, und Bewegungs-Protokoll

Datum:

Blutzucker-Messzeiten	Uhrzeit	Blut-Zucker	Mahlzeit	Uhrzeit	* Bitte alles was flüssig oder fest in den Mund kommt aufschreiben oder Fotos vom Essen/Getränk machen. * Bewegung, Sport mit Dauer aufschreiben. Ggf. Extrablatt nehmen
Nach dem Aufstehen			Frühstück		
2 Std. nach dem Frühstück					
			Mittagessen		
2 Std. nach dem Mittagessen					
			Abendessen		
Vor dem Schlafen					
evtl. in der Nacht um ca. 1.00-3.00 Uhr					