



قياس السكري في الدم قبل الزيارة ثلاثة أيام. لا الزام أن تكون ٣ أيام متتالية

أدخل قيمة السكر في الدم

ساعتين بعد العشاء	ساعتين بعد الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الإفطار الصيام

يوم ١

يوم ٢

يوم ٣

اكتب هنا ما اكلت من الوجبات الخفيفة حتى الفاكهة، المشروبات و الحلويات

الوجبات الخفيفة	عشاء	الغداء	إفطار

يوم ١

يوم ٢

يوم ٣

هام! أحضر مقياس السكر في الدم الخاص بك عند الزيارة



Gör en blodsockerkurva

...minst 3 dagar före nästa vårdbesök. Dagarna behöver inte vara i en följd.

Fyll i ditt blodsockervärde.

	Före frukost, fastande	2 tim efter frukost	2 tim efter lunch	2 tim efter middag
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				

Skriv vad du har ätit, även mellanmål, frukt, dryck och sötsaker.

	Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				

Viktigt! Ta med din blodsockermätare till besöket.