

DNEVNIK SAMOKONTROLE

Osebni podatki

Ime in priimek

Ulica

Kraj

Telefon

V nujnem primeru pokličite

Ime in priimek

Telefon

UPORABNE TELEFONSKE ŠTEVILKE

Ambulanta za sladkorno bolezen

Izbrani diabetolog

Telefon

Edukator

Telefon

Ambulanta splošne medicine

Izbrani zdravnik

Telefon

SAMOKONTROLA SLADKORNE BOLEZNI

Vaš cilj naj bo, da postanete samostojni in uspešni v zdravljenju sladkorne bolezni in dejavnikov, ki vplivajo na nastanek kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Sposobnost samovodenja je pogoj za uspešno zdravljenje sladkorne bolezni in s tem preprečitev nastanka njenih usodnih akutnih in kroničnih zapletov. Učinkovito samovodenje je možno le z rednim spremljanjem vrednosti glukoze v krvi in ustreznimi ukrepi za doseganje vrednosti, ki so blizu normalnim vrednostim glukoze v krvi. Skrbno beleženje meritev glukoze v krvi (ali v urinu), spremljajočih okoliščin in vaših ukrepov vam pomaga, da si pridobite izkušnje za uspešno uravnavanje glukoze v krvi, vašemu zdravniku pa omogoči pravilno svetovanje o potrebnih ukrepih in morebitnih spremembah zdravljenja.

SAMOKONTROLA SLADKORNE BOLEZNI

Uspešnost je vedno plod iskrenega prizadevanja, razumnosti, potrpežljivosti ter dobrega sodelovanja s tistimi, ki ti lahko pomagajo.

Samostojni in uspešni v zdravljenju sladkorne bolezni in dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete ste, ko dosežete naslednje cilje:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Glukoza v plazmi na tešče | 5,0 do 7 mmol/L |
| Glukoza v plazmi po obroku | pod 9 mmol/L |
| Glukoza v urinu | 0 |
| Aceton v urinu | 0 |
| Holesterol | pod 4,5 mmol/L |
| LDL holesterol | pod 2,5 mmol/L |
| HDL holesterol | nad 1,0 mmol/L |
| Trigliceridi | pod 2,0 |
| Krvni tlak | do 130/80 mm Hg |

GLIKIRAN HEMOGLOBIN A_{1c}

HbA_{1c} je merilo dolgoročne urejenosti glukoze v krvi.

Iz vrednosti HbA_{1c} lahko sklepamo, kakšna je bila vrednost vaše glukoze v krvi v zadnjih 2 mesecih. Če imate v krvi veliko glukoze, potem bo izmerjena vrednost HbA_{1c} visoka. HbA_{1c} odraža "povprečno" vrednost glukoze v krvi in sicer tako natančno, kot če bi merili glukozo v krvi v vsakem trenutku dneva v zadnjih dveh mesecih. HbA_{1c} vam torej pokaže, kako dobro je bila v resnici urejena vaša sladkorna bolezen.

Dobra urejenost glukoze v krvi zmanjša možnost nastanka zapletov sladkorne bolezni, kot so srčna in možganska kap, motnje prekrvitve udov, amputacije, poškodba živcev, odpoved ledvic in slepota. Raziskave kažejo, da je tveganje za razvoj kroničnih zapletov sladkorne bolezni tem manjše, čim nižja je vrednost HbA_{1c}. **Ciljna vrednost HbA_{1c} je pod 6,5%.**

GLIKIRAN HEMOGLOBIN A_{1c}

Zaplete sladkorne bolezni lahko preprečite.

S svojim zdravnikom se posvetujte o želeni vrednosti vašega HbA_{1c}. Če je današnja vrednost HbA_{1c} nad ciljno vrednostjo, vam bo zdravnik predlagal, kako ga lahko izboljšati.

| | Vrednost HbA _{1c} v % | Povprečna dnevna vrednost glukoze v mmol/L |
|-------|--------------------------------|--|
| SLABO | 14 | 21,1 |
| | 10 | 13,7 |
| DOBRO | 9 | 11,9 |
| | 8 | 10 |
| | 7 | 8,2 |
| | 6,5 * | 7,5 |
| | 6 | 6,3 |

* Ciljna vrednost HbA_{1c} po ACE/AACE.

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Glukoza v krvi

| Datum | Pred zajtrkom | Po zajtrku (90 min) | Pred kosilom | Po kosilu (90 min) | Pred večerjo | Po večerji (90 min) | Pred spanjem | Ponoči (med 2. in 4. uro) |
|-------|---------------|------------------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Odmerek insulina ali tablet

Opombe

| Zajtrk | Kosilo | Večerja | Pred spanjem | |
|--------|--------|---------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Zdravila, ki jih jemljem

Zdravila, ki jih jemljem

Maščobe v krvi (v mmol/L)

| Datum | Holesterol | HDL | LDL | Trigliceridi |
|-------|------------|-----|-----|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Krvni tlak (v mm Hg)**Krvni tlak (v mm Hg)****Krvni tlak (v mm Hg)**

Datum

Tlak

Datum

Tlak

Datum

Tlak

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

Krvni tlak (v mm Hg)**Krvni tlak (v mm Hg)****Krvni tlak (v mm Hg)**

Datum

Tlak

Datum

Tlak

Datum

Tlak

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

Založil: Zaloker & Zaloker d.o.o.

Ponatis: julij 2007

Idejna zasnova in strokovni pregled: dr. Marjeta Tomažič, dr.med.

Avtorici besedila: dr. Marjeta Tomažič, dr.med. in asist.dr. Jelka Zaletel-Vrtovec, dr. med.

Oblikovanje: Innovatif d.o.o.

Tisk: Bograf d.o.o.

Naklada: 5000 izvodov

V sodelovanju s Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni,
za izobraževalne namene podprl Zaloker & Zaloker d.o.o.