

# Diabetes-Tagebuch



**Für Gestationsdiabetikerinnen, die Insulin spritzen**

## IMPRESSUM

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK),  
Haidingergasse 1, 1030 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Redaktion:** ÖGK Landesstelle Steiermark,  
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

**Titelfoto:** © Kwangmoozaa/Shutterstock.com

**Hersteller:** Hausdruckerei der ÖGK Wien

Auflage 2024

Liebe werdende Mama,

die regelmäßige Selbstkontrolle des Blutzuckers ist für eine gute und erfolgreiche Behandlung Ihres Schwangerschaftsdiabetes unverzichtbar.

Wie oft und wann Sie messen sollten, ist abhängig von Ihrer Insulintherapie. Besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Tragen Sie die Werte Ihrer Messungen in dieses Blutzucker-Tagebuch ein.

Vergessen Sie bitte nicht, besondere Vorkommnisse (z. B. Erkrankungen, körperliche Bewegung) einzutragen.

### Wichtig

Nehmen Sie Ihr Blutzucker-Tagebuch zu Ihren Arztbesuchen mit.



## Richtwerte für die Blutzucker-Selbstmessung

- ... Nüchtern: < 95 mg/dl
- ... 1 h nach der Mahlzeit: < 140 mg/dl

Besprechen Sie Ihre persönlichen Zielwerte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

## Beachten Sie bei der Messung

- ... Waschen Sie Ihre Hände vor der Messung – kleinste Essensreste können die Werte verfälschen. Verwenden Sie keine Seifen mit Zusätzen (wie z. B. Honig), dies könnte die Messung beeinflussen.
- ... Vermeiden Sie das „Quetschen“ des Fingers zur Blutstropfengewinnung. Massieren Sie Ihren Finger vor dem Stechen.
- ... Lagern Sie die Teststreifen immer in der verschlossenen Dose und schützen Sie sie vor Hitze, Kälte und Feuchtigkeit.
- ... Verwenden Sie keine abgelaufenen Streifen.
- ... Vermeiden Sie mehrmaliges Auftragen von Blut auf das Testfeld!

## Dieses Diabetes-Tagebuch gehört

Name

Adresse

Telefon

**Im Nofall zu  
verständigen**

Name

Telefon

**Hausärztin/  
Hausarzt**

Name

Telefon

**Klinik**

Name

Telefon

**Insulin**

**Medikamente**

Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				





Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Gewicht

kg

SSW

Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				
Datum	Uhrzeit der BZ-Messung				
	Kohlenhydrateinheiten (KE)				
	Blutzucker				
	Kurzzeit-Insulin				
	Langzeit-Insulin				
	Misch-Insulin				



Die regelmäßige Selbstkontrolle und Dokumentation des Blutzuckers ist für eine gute und erfolgreiche Behandlung Ihres Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) unverzichtbar. Tragen Sie die Ergebnisse Ihrer Messungen in dieses Diabetes-Tagebuch ein.

Nehmen Sie das Tagebuch zu jedem Arztbesuch mit. Besprechen Sie Ihre Werte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, damit notfalls Therapieanpassungen vorgenommen werden können.

### **Kontakt**

[office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)

[www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes](http://www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes)