

Kostdagbog – 2 dage

Udfyld kostdagbogen i dagene op til din samtale.

Skriv alt hvad du spiser og drikker. Det gælder også små snacks, fredagsslik, smagsprøver, juice, og druesukker ved lavt blodsukker osv.

Notér også blodsukker og insulin.

Eksempel på udfyldning af ark:

Tidspunkt	Blodsukker Før og 2 timer efter dit måltid	Hvad jeg har spist og drukket (fx gram, dl, stk.)	Kulhydrater	Insulin (måltid + evt. korrektion)	Bemærkninger
12.30	8,5	2 skiver rugbrød (å 50 gram) med smør, 2 skiver hamburgerryg, 2 skiver kamsteg og 3 spsk. rødkål 1 glas minimælk (250 ml)	50 g	Måltid 3 enheder Korrektion 1 enhed	10 min. gåtur efter frokost

Dato:

Tidspunkt	Blodsukker Før og 2 timer efter dit måltid	Hvad jeg har spist og drukket (fx gram, dl, stk.)	Kulhydrater	Insulin (måltid + evt. korrektion)	Bemærkninger

Dato:

Tidspunkt	Blodsukker Før og 2 timer efter dit måltid	Hvad jeg har spist og drukket (fx gram, dl, stk.)	Kulhydrater	Insulin (måltid + evt. korrektion)	Bemærkninger