



Diabetes-Tagebuch



Für Gestationsdiabetikerinnen, die NICHT Insulin spritzen

Zeichenerklärungen



Messung **nüchtern** in der Früh



Messung **vor** dem Essen



Messung **1 Stunde nach** dem Essen

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK),

Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark,

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Titelfoto: © Kwangmoozaa/Shutterstock.com

Bilder: © Hein Nouwens, sayid/fotolia.com

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK Wien

Auflage 2024

Liebe werdende Mama,

damit Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihren Gestationsdiabetes optimal behandeln kann, ist es nötig, dass Sie für eine gewisse Dauer Ihren Blutzucker messen.

Normalerweise wird ein 4-Punkt-Tagesprofil empfohlen: Das bedeutet, Sie messen nüchtern in der Früh und jeweils eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten. Die entsprechenden Kästchen zum Eintragen der Werte sind grün hinterlegt.

Sollten Sie öfters messen, tragen Sie die Werte in den Spalten dazwischen ein und vermerken Sie, ob die Messung vor oder nach einer Mahlzeit erfolgt ist.

Wichtig

Nehmen Sie Ihr Blutzucker-Tagebuch zu Ihren Arztbesuchen mit.



Folgende Blutzuckerwerte sind optimal

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

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 Notfall zu verständigen

Name

Telefon

Hausärztin/ Hausarzt

Name

Telefon

Klinik

Name

Telefon

Medikamente

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

			<p>Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung</p>

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

Gewicht

kg

SSW



Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit

Blutzucker-Wert

Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert




Datum Uhrzeit




Blutzucker-Wert

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

			Bemerkungen z. B. Erkrankungen, Bewegung

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

www.therapie-aktiv.at/gestationsdiabetes