

Glukose døgncurve

Navn:

Personnummer:

Dato:

For å forstå hvordan glukoseverdiene i blodet (blodsukkerverdiene) varierer i løpet av døgnet, er det noen ganger nyttig å gjøre døgncurver. Man måler da glukoseverdiene rett før og 1,5 timer etter hvert hovedmåltid, før og etter aktivitet, og rett før man legger seg for å sove. Dette er mest aktuelt i perioder med svingende blodsukker, eller ved store endringer i hverdagen. Mål gjerne 3 døgnet på rad.

Bruk denne tabellen til å notere ned dine glukoseverdier, og ta skjemaet med til kontroll hos legen.

Situasjon	Glukoseverdier		
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Før frokost			
1,5 timer etter frokost			
Før lunsj			
1,5 timer etter lunsj			
Før middag			
1,5 timer etter middag			
Før kveldsmat			
1,5 timer etter kveldsmat			
Før aktivitet*			
1,5 timer etter aktivitet			
Før sengetid			
* Beskriv aktivitet – type aktivitet, intensitet, varighet			