

Verensokerin ateriaparimittaus

Nimi _____ Syntymäaika: _____

Päiväys	Ennen aamupala a	2 tuntia aamupal an jälkeen	Ennen lounasta/ päivällistä	2 tuntia lounaan/ päivällisen jälkeen	Ennen nukkumaa n menoaa

Verensokerimittauksilla selvitet, miten syöminen, liikunta ja lääkehoidot vaikuttavat verensokeriin.

Ateriaparimittaukset tuovat tärkeää tietoa siitä, miten verensokeri käyttäytyy aterioinnin jälkeen. Tee mittaus juuri ennen ateriala ja 2 tuntia aterian jälkeen.

Illalla ennen nukkumaan menoaa mitattua verensokeria verrataan aamulla ennen aamupalaa mitattuun verensokeriarvoon (= ilta-aamu -parimittaus), jolloin saadaan käsitys elimistön yöllisestä sokeriaineenvaihdunnasta. Mittaa verensokeri illalla klo 21-24 aikaan noin 3-4 tuntia viimeisen syömisän jälkeen ja aamulla ylös noustessa vähintään 8 tunnin syömättömyyden jälkeen, ennen aamupalaa.

Jos käytät pistosinsuliinia, verensokerin mittaustulosten lisäksi on hyvä ainakin jaksoittain merkitä muistiin insuliiniannokset, aterioiden hiilihydraattimäärät tai annoskoot, liikunta (sen laji ja kesto), matalan verensokerin tuntemukset ja paino.

Kaikille diabetesta sairastaville myös verenpaineen säännöllinen 4vrk kotiseuranta on tärkeää.

Måltidsparmätning av blodsocker

Namn _____ Födelsetid: _____

Datum n	Före frukost	2 timmar efter frukost	Före lunch/midd ag	2 timmar efter lunch/ middag	Före läggdags

Blodsockermätningar hjälper dig att förstå hur kost, motion och medicinering påverkar ditt blodsocker.

Måltidsparmätningar ger viktig information om hur ditt blodsocker beter sig efter att du har ätit. Gör mätningen strax före en måltid och 2 timmar efter en måltid.

Blodsockernivån som mäts på kvällen före läggdags jämförs med blodsockernivån som mäts på morgonen före frukost (= kväll-morgon-parmätning), vilket ger en bild av kroppens sockermetabolism under natten. Mät ditt blodsocker på kvällen mellan kl. 21 och midnatt, cirka 3-4 timmar efter din sista måltid, och på morgonen när du vaknar, efter minst 8 timmar utan att ha ätit, före frukost.

Om du använder insulininjektioner är det bra att, utöver dina blodsockermätningar, regelbundet registrera dina insulindoser, kolhydratinnehållet eller portionsstorlekarna i dina måltider, din fysiska aktivitet (typ och varaktighet), eventuella symtom på lågt blodsocker och din vikt.

Regelbunden hemkontroll av blodtrycket under en period av 4 dagar är också viktigt för alla som har diabetes.