



# Mein Tagebuch



Auch als Download auf  
[www.onetouch.de](http://www.onetouch.de) verfügbar

**ONETOUCH**<sup>®</sup>





Wenn Sie dieses Tagebuch finden, bitte zurücksenden an:

Mein Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ich habe Diabetes. Bitte rufen Sie im Notfall folgende Nummer an:

Name \_\_\_\_\_

Verwandtschaftsverhältnis \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mein Gesundheitsteam:

Ärztin/Arzt \_\_\_\_\_ Diabetesberater/in \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Ernährungsberater/in \_\_\_\_\_ Apotheker/in \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Krankenhaus \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

## Behandlung

Bolusinsulin \_\_\_\_\_

Korrekturinsulin \_\_\_\_\_

Basal-/Verzögerungsinsulin \_\_\_\_\_

Mischinsulin \_\_\_\_\_

## Einheiten zur Mahlzeit

morgens  mittags  abends

Zwischenmahlzeit

## BE/KE-Faktor

morgens  mittags  abends

Zwischenmahlzeit

Basalbedarf Tag \_\_\_\_\_

Basalbedarf Nacht \_\_\_\_\_

## Weitere Medikamente

Einnahme wann?	Welches Medikament?	Welche Dosierung?

## Warum sollten Sie Ihren Blutzucker messen?

Hiermit helfen Sie Ihrem Arzt und sich selbst dabei, Ihre Behandlung anzupassen und besser mit Ihrem Diabetes umzugehen.

Die Blutzucker-Selbstkontrolle muss strukturiert erfolgen (Empfehlungen von Messfrequenzen in Abhängigkeit Ihrer Therapie) und soll Sie auch dazu motivieren, Ihre Ernährung umzustellen, körperlich aktiver zu werden und damit Ihre Stoffwechsellage positiv zu beeinflussen. Die Häufigkeit der Blutzucker-Selbstkontrolle richtet sich nach dem Diabetestyp, der Therapieform und individuellen Gegebenheiten. Bitte stellen Sie gemeinsam mit ihrem Arzt ein individuelles Schema zur Blutzuckermessung auf.

## Was sind meine Blutzucker-Zielbereiche?

Uhrzeit	Mein Zielbereich
 Vor der Mahlzeit	
 2 Stunden nach Beginn der Mahlzeit	
 Beim Schlafengehen	
Sonstige	

## Häufigkeit der Blutzuckermessungen

Vor dem Frühstück \_\_\_\_\_  
mal pro Tag/Woche

Nach dem Frühstück \_\_\_\_\_  
mal pro Tag/Woche

Mittagessen \_\_\_\_\_  
mal pro Tag/Woche

Abendessen \_\_\_\_\_  
mal pro Tag/Woche

Vor dem Schlafengehen \_\_\_\_\_  
mal pro Tag/Woche

Und in folgenden Situationen \_\_\_\_\_

# So wird es gemacht:

## 1. Blutzuckerwerte

Tragen Sie Ihren Blutzuckerwert in die entsprechende Spalte ein.

## 2. Broteinheit / Kohlenhydrateinheit BE/KE

Tragen Sie die BE bzw. KE Ihrer Mahlzeit ein. Die BE bzw. KE Ihrer Zwischenmahlzeit können Sie wie folgt angeben:  
 $4 + 2 = 4$  BE/KE Ihrer Mahlzeit +  $2$  BE/KE Ihrer Zwischenmahlzeit.

## 3. Medikation

Schreiben Sie die Insulineinheiten und/oder oralen Medikamente auf, die Sie sich verabreicht bzw. die Sie eingenommen haben. Bei intensivierter Insulintherapie können Sie die Einheiten des Bolusinsulins oder des Korrekturinsulins über der Linie eintragen.  
 Sie können Ihr Korrekturinsulin wie folgt angeben:  
 $6 + 2 = 6$  normale Dosis +  $2$  Korrekturdosis.  
 Die Einheiten des Basal-Verzögerungsinsulins können unter der Linie eingetragen werden.

## 4. Besonderheiten

Hier können Sie alle wichtigen Informationen bzw. Abweichungen zu Ihrer Behandlung notieren:  
 Hypo- bzw. Hyperglykämie, Krankheit, Urlaub, sportliche Aktivität, Essen, besondere Ereignisse usw.



Tag/ Monat	Blutzucker						
	Morgens		Mittags		Abends		Spät
Mo. 3.12.	116	120	118	198	101	110	99

BE/KE			Medikation				Blut- druck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	
4	6	4	8 10	6+2	6	10	138 75
		Bolusinsulin		Korrekturinsulin			
					Verzögerungsinsulin	Basal/ Verzögerungsinsulin	

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_ mittags \_\_\_\_ abends \_\_\_\_

Mo. 3.12.: mittags zusätzlich ein Eis gegessen

## Ernährungs-Tipps



**Wie viel Gemüse?**  
Sie können so viel Gemüse essen, wie Sie in beiden Händen halten können.



**Wie viel Milch?**  
Zu jeder Mahlzeit kann ein Glas fettarme Milch getrunken werden.



**Wie viel Getreide und Stärke?**  
Eine faustgroße Portion ist in Ordnung.



**Wie viel Fleisch und Eiweißersatzstoffe?**  
Die Portion sollte auf Ihre Handfläche passen und etwa so dick sein wie Ihr kleiner Finger.



**Wie viel Obst?**  
Eine Portion sollte die Größe einer Faust haben.

- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig (alle 3-4 Stunden) und in kleinen Portionen ein. Das verhindert starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels im Laufe des Tages.
- Der beste Weg, die Wirkung der einzelnen Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel zu überprüfen, ist die Messung mit einem Blutzuckermessgerät vor und 2 Stunden nach einer Mahlzeit.
- Die Zugabe von viel Fett, größeren Nussportionen und der Verzehr von fetthaltigen Speisen verursachen die so genannte verspätete Überzuckerung, d. h. der Blutzuckerspiegel steigt erst einige Stunden nach der Mahlzeit plötzlich stark an.
- Der Verzehr von Rohkost zu den Mahlzeiten verlangsamt die Entleerung des Magens und damit die plötzliche Aufnahme der Kohlenhydrate und verhindert so den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels.
- Je einfacher und naturbelassener Ihre Nahrungsmittel sind, desto weniger Zusatzstoffe mit unvorhersehbarem Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel nach dem Essen sind in ihnen enthalten.
- Körperliche Aktivität erhöht die Sensibilität des Körpers auf Insulin und damit die Wirkung des Insulins, was den Blutzuckerspiegel wiederum besser ausgleicht.

## Pyramide gesunder Ernährung

### Wie wird die Ernährungspyramide gelesen?

Die Pyramide veranschaulicht eine Reihe von Empfehlungen bezüglich der Menge der Nahrungsmittel aus bestimmten Nahrungsmittelgruppen, die täglich verzehrt werden sollten. Sie dient dazu, Ihnen die Zusammenstellung eines gesunden und abwechslungsreichen Speiseplans zu erleichtern. Die Nahrungsmittel wurden in mehrere Gruppen eingeteilt und gemäß der empfohlenen täglichen Verzehrmenge eingestuft. Je höher das Nahrungsmittel in der Pyramide eingeordnet ist, desto geringer sollte die verzehrte Menge sein und desto seltener sollten Nahrungsmittel dieser Gruppe verzehrt werden. Die Pyramide ist ein Leitfaden für gesunde Menschen zur Erhaltung ihrer Gesundheit.

Bei Übergewicht, Diabetes, ischämischen Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Osteoporose müssen zur Festlegung der Ernährung ein Arzt und ein Diätassistent konsultiert werden.



Der Verzehr der in der Pyramide empfohlenen Lebensmittel in angemessenen Mengen und Verhältnissen sowie tägliche körperliche Aktivität sind essenziell für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Woche \_\_\_\_\_



Halten Sie bei Ihren Blutzuckermessungen das Fingerseite, kann das Punktieren dort weniger

Lanzettengerät fest gegen die Seite Ihres Fingers. Aufgrund weniger Nerven auf der schmerzhaft sein, als in der Mitte des Fingers.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

Besonderheiten: BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Woche \_\_\_\_\_



Die Wahl einer Lanzette mit einer höheren Ihres Blutzuckers zu verringern, da höhere Seite der Lanzettenverpackung.

Gauge kann dazu beitragen, die Schmerzen und Unannehmlichkeiten beim Testen Gaugen dünnere Lanzettenspitzen haben. Sie finden die Größe der Gauge auf der

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Wenn Sie sich sportlich betätigen, ist es Sport zu messen, um die Auswirkungen

eine gute Angewohnheit, Ihren Blutzucker vor, während und nach dem der Belastung auf Ihre Blutzuckerwerte zu beobachten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Es ist eine gute Angewohnheit den Blutzucker lange Fahrten, falls noch irgendwelche Maßnah

zu messen, bevor Sie hinter dem Steuer Ihres Autos Platz nehmen, besonders für men zu treffen sind, bevor Sie losfahren.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Wenn Sie Ihren Blutzuckerwert vor der Mahl Ihrer Nahrung und Portionsgröße auf Ihren mittel in Ihren Speiseplan gehören, hilfreich

zeit und zwei Stunden danach kontrollieren, kann Ihnen das helfen, die Auswirkung Blutzuckerspiegel zu sehen. Dies kann bei der Entscheidung, ob Ihre Lieblingsnahrungs-

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Kontrolllösungstests überprüfen, ob Ihr Messsystem und Ihre Teststreifen richtig zusammenarbeiten.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---

---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---

---

Woche \_\_\_\_\_



Zu wissen, wann Ihre Messergebnisse inner- oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer

oder außerhalb der Bereichsgrenzwerte liegen, könnte Ihnen beim Erreichen Ihrer

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				Blutdruck
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Um an das regelmäßige Messen erinnert an dem Sie oft Zeit verbringen, wie z.B. im

zu werden, bewahren Sie ein Messsystem am besten bei Ihnen oder an einem Ort, Büro, auf.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Woche \_\_\_\_\_



Das Entwickeln einer Routine für die von  
aufzubauen, wie z.B. immer messen vor

Ihrem Arzt empfohlenen Blutzuckermessungen, kann Ihnen helfen eine Gewohnheit  
der Morgendusche.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Massieren Sie Ihren Finger, um so die Durch-

blutung zu erhöhen und dadurch eine gute Blutprobe für die Messung zu gewinnen.

Blutzucker							
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---



---

Woche \_\_\_\_\_



Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen möglicher sich gestresst oder unwohl fühlen oder bei gel auswirken kann. Sprechen Sie stets mit

weise vorschlagen, häufiger Messungen durchzuführen – beispielsweise, wenn Sie Veränderungen des üblichen Tagesablaufs – da sich dies auf Ihren Blutzuckerspie-Ihrem behandelnden Arzt über mögliche notwendige Änderungen.

Blutzucker								
Tag / Monat	Morgens		Mittags		Abends		Spät	

**Besonderheiten:** BE/KE-Faktor: morgens \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

---



---

BE/KE			Medikation				
Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	Blutdruck

---



---

## Noch mehr Informationen mit der OneTouch Reveal® App

Wenn Sie Ihr Messgerät mit der **OneTouch Reveal® App** verbinden, kann Ihnen der **Blutzucker-Mentor** noch mehr Verständnis schaffen und Sie beim Diabetesmanagement unterstützen.\*



Laden Sie hier die OneTouch Reveal® App kostenlos herunter:



## Nahezu schmerzfreies Testen mit der OneTouch® Delica® Plus Stechhilfe

Hilfreiche Tipps, die Blutzuckermessungen weniger schmerzhaft machen und das Infektionsrisiko senken können.

- **Waschen Sie sich vor der Messung Ihre Hände und die Probenentnahmestelle mit warmem Seifenwasser.** Spülen und trocken Sie sie vollständig ab, da auf der Haut befindliche Verunreinigungen die Ergebnisse beeinflussen können.
- **Verwenden Sie für jede Messung eine neue, sterile Lanzette. Verwenden Sie die Lanzette nicht mehrfach.**
- **Drücken Sie Ihre Fingerkuppe leicht zusammen und/oder massieren Sie diese, bis sich ein runder Blutstropfen bildet.**
- **Setzen Sie die Stechhilfe seitlich auf der Oberseite Ihres Fingers an.**
- **Wählen Sie bei jeder Messung eine andere Einstichstelle.** Wiederholtes Stechen an der gleichen Stelle kann zu Schmerzen und Schwielen führen.
- **Benutzen Sie niemals die selbe Lanzette oder Stechhilfe mit einer anderen Person.** Nur für die Nutzung durch einen einzelnen Patienten bestimmt.

Benutzen Sie nur diese Fingerkuppen.



\* Verglichen mit einem Messsystem ohne Blutzucker-Mentor.

Apple, iOS, das Apple-Logo und iPhone sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Apple Inc. App Store ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google LLC. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Schutzmarken von Bluetooth SIG, Inc. Jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan Scotland Ltd. und ihre Tochterunternehmen erfolgt unter einer Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.





Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne!



0800-70 77 007  
(Mo.-Fr. 08:00-17:00 Uhr)



[www.onetouch.de](http://www.onetouch.de)

Registrieren Sie Ihr OneTouch Ultra Plus Reflect®-  
Messgerät noch heute unter [www.onetouch.de](http://www.onetouch.de)

**ONETOUCH®**