

# Dzienniczek samokontroli w cukrzycy ciążowej

Ten dzienniczek może Ci pomóc w kontroli glikemii każdego dnia. Prowadź go regularnie, wykonując pomiary co najmniej 4 razy dziennie - na czczo i po godzinie od zjedzenia każdego z trzech głównych posiłków (śniadaniu, obiedzie i kolacji). Dokładne postępowanie dietetyczne w oparciu o wyniki badań i Twoje obserwacje ustal z dietetykiem i lekarzem.

DATA	NA CZCZO	GODZINA PO ŚNIADANIU	PRZED OBIADEM	GODZINA PO OBIEDZIE	PRZED KOLACJĄ	GODZINA PO KOLACJI	MIĘDZY 2:00 A 4:00

## Twój cel:

**glikemia na czczo i przed posiłkami** 70-90 mg/dl (3.9-5.0 mmol/l)

**glikemia godzinę po posiłku** <140 mg/dl (<7.8 mmol/l)

**glikemia między 2:00 a 4:00** >70-90 mg/dl (>3.9-5.0 mmol/l)

# Dzienniczek żywieniowy w cukrzycy ciążowej

Ten dzienniczek może Ci pomóc w sprawdzeniu jak wygląda Twoja glikemia po danym posiłku. Wpisuj tu te posiłki, przekąski lub napoje po których wartość glikemii jest poza normą. Wprowadź wszystko, co pomoże dietetykowi lub lekarzowi w ocenie - produkty, sposób obróbki, czas gotowania (przy makaronie, ryżu, kaszach), ilość (gramowa, jeśli korzystasz z wagi kuchennej lub przybliżona miara domowa).

DATA, GODZINA	RODZAJ POSIŁKU	UŻYTE PRODUKTY	GRAMATURA/ MIARA DOMOWA	WARTOŚĆ GLIKEMII 1H PO POSIŁKU	INNE WAŻNE INFORMACJE