

Приклад заповнення щоденника:

жінка, 65 років, економіст, цукровий діабет 2 типу 3 роки, 168 см, 82 кг

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ при ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ 2 ТИПУ

Цільові значення, рекомендовані лікарем:

ГК натще – до 6,5 Ммоль/л, ГК через 2 г після їжі – до 9 Ммоль/л

НвА1с – до 7%; Вага - 75 кг АТ до 130/80 мм.рт.ст

Вода – 1,5 л Харчування – 1200 ккал, 12-14 ХО;

Фізичне навантаження – мін 5 год на тиждень

Дата Показники	СНІДАНОК – 8.00 (час, що саме, ХО, ккал) ПЕРЕКУС -11.00	ОБІД – 13.00 (час, що саме, ХО, ккал)	ВЕЧЕРЯ – 18.00 (що саме, ХО, ккал) ПЕРЕКУС – 21.00	НвА1с – раз на 3 місяці ВАГА – раз на тиждень Щоденно – ВОДА, ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ та Примітки
Понеділок 24.12.21	8.00 Яєчня - 3 яйця з овочами – 200 гр - 2ХО; 1 шм. хліба - 25гр - 1ХО; огірок; кава без цукру (3 ХО, 300 ккал) 11.00 – 1 хурма (1 ХО, 80 ккал)	13.20 борщ – 250 мл 1ХО; 1 шм. хліба 25гр - 1ХО; гречка з м'ясом 200гр - 2ХО; салат з капусти та селери (4 ХО, 600 ккал)	18.30 риба запечена з овочами - 200гр 1ХО; 1 шм. хліба - 25гр 1ХО; чай з печивом 20гр 1ХО (3 ХО, 400 ккал) 21.30 – стакан кефіру (1 ХО, 150 ккал)	НвА1с 25.11.2021 – 7,5% Вага 24.12.2021 - 82 кг Вода – 1,5 л Фізичні вправи – ранкова гімнастика 20 хв., ходила на роботу та з роботи – 20+20 хв; заняття танцями - 60 хв Інше: ввечері голова боліла – перевірила цукор, А/Т
Ліки АТ: ГК:	метформін 500 мг		метформін 500 мг АТ: 19.20 135/80 ГК: 19.20 – 9,3	
Вівторок 25.12.21	7.50 Геркулесова каша - 170гр 2ХО; кава без цукру з вафлею 15гр 1ХО (3 ХО, 300 ккал) 11.00 1 яблуко - (1 ХО, 60 ккал)	13.00 борщ - 250мл 1ХО; 1 шм. хліба 25гр 1ХО; куряча грудка; салат з буряка з горіхами -200гр 2ХО. (4 ХО, 400 ккал)	18.30 творожна запіканка з сметаною 200гр; чай (3 ХО, 400 ккал) 21.00 – стакан кефіру (1 ХО, 150 ккал)	Вода – 1,2 л Фізичні вправи – ранкова гімнастика 20 хв; ходила на роботу та з роботи – 20+20 хв; Інше:
Ліки АТ: ГК:	метформін 500 мг АТ: 8.30 – 120/80 ГК: 07.50 – 6.1 Ммоль/л		метформін 500 мг	