

beurer



Mein Blutzucker-Tagebuch

Liebe zukünftige Mama,

herzlichen Glückwunsch zur bestehenden Schwangerschaft! Schwangerschaftsdiabetes lässt sich gut in den Griff bekommen und verschwindet in der Regel nach der Geburt wieder. Sie werden mit Hilfe Ihres Diabetesteam's Zusammenhänge bald erkennen und gemeinsam die für Sie richtige Therapiemethoden finden. Dazu können Sie auch selbst aktiv werden:

Basis für jede Therapie – die Sie mit Ihrem Arzt absprechen – sind Ihre Aufzeichnungen über Ihre Blutzuckerwerte. Messen Sie regelmäßig wie besprochen Ihren Blutzucker. Bitte notieren Sie auch Besonderheiten wie Süßwaren, Stress und Aktivitäten welche Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Durch die genaue Beobachtung gewinnen Sie Sicherheit.

Besprechen Sie mit Ihrem Team die Werte. Es wird mit Ihnen Ihre individuelle Therapie ausarbeiten und diese begleiten.

Mit einem ausgewogenen Lebensstil, einer gesunden Ernährung und angepasster Bewegung können Sie selbst viel für eine ausgeglichene Stoffwechsellage in der Schwangerschaft beitragen.

Viel Erfolg und alles Gute für Sie und Ihr Kind!

Ihr Beurer medical-Team

Behandelnder Arzt / Gynäkologe

Arztstempel

Inhaberin des Tagebuchs

Name, Vorname

Straße, Wohnort

Telefon, Mobil

Benachrichtigung im Notfall

Name, Vorname

Straße, Wohnort

Telefon, Mobil

Bewertung der Biometrie

Bauchumfang

SSW	10.P	50.P	75.P	95.P
24	173	189	199	213
25	184	201	211	226
26	195	213	223	239
27	205	225	236	253
28	216	237	248	266
29	227	248	261	279
30	238	260	273	292
31	248	271	284	304
32	258	282	296	316
33	267	292	307	328
34	276	302	317	339
35	285	312	327	350
36	293	320	336	359
37	300	328	344	368
38	307	336	352	376
39	313	342	358	383
40	318	347	364	389

Kopfumfang

SSW	10.P	50.P	75.P	95.P
24	204	216	223	233
25	215	228	235	246
26	226	240	247	258
27	236	251	259	271
28	247	262	270	282
29	257	272	281	294
30	266	282	291	304
31	275	291	301	314
32	283	300	309	323
33	290	308	317	332
34	296	314	324	339
35	302	320	330	345
36	306	325	335	351
37	310	329	339	355
38	312	331	342	357
39	314	333	343	359
40	314	333	344	359

Behandlungsplan

Blutzucker-Einstellungsziele nach Selbstmessungen

Zeit	Plasma-Äquivalent	
	mg/dl	mmol/l
Nüchtern, präprandial	65-95	3,6-5,3
1h postprandial	< 140	< 7,8
2h postprandial	< 120	< 6,7

Quelle: © DDG, DGGG-AGG 2018 https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/2018/057-008I_S3_Gestationsdiabetes-mellitus-GDM-Diagnostik-Therapie-Nachsorge_2018-03.pdf

Folgende Empfehlungen gelten aufgrund der aktuellen Befunde:

Datum	Unterschrift	BZ-Messungen	BZ-Zielwerte



Bewegung in der Schwangerschaft:

Körperliche Aktivität hilft, erhöhte Blutzuckerwerte zu senken.
Sofern keine Gründe dagegen sprechen sind z.B. zügige Spaziergänge
von 30 min mind. 3x wöchentlich z.B. nach dem Essen empfehlenswert.

Dosierungsplan & Insulin

Normalinsulin	
Kurzwirkendes Analoga	
Verzögerungsinsulin	
Langwirkendes Analoga	
Sonstige	

BE/KE-Faktoren (wenn benötigt)

morgens

mittags

abends

spät

Bemerkung

Bitte diese Seite ausfüllen lassen!

Ernährungsplan in der Schwangerschaft

KE-Verteilung (wenn vorgegeben)

Frühstück: _____ KE / BE

Zwischensnack: _____ KE / BE

Mittagessen: _____ KE / BE

Zwischensnack: _____ KE / BE

Abendessen: _____ KE / BE

Spätmahlzeit: _____ KE / BE

Bitte diese Seite ausfüllen lassen!



Kohlenhydrate in der Schwangerschaft

Kohlenhydrate sollten auf drei nicht zu große Hauptmahlzeiten, „zwei bis drei“ kleinere Zwischenmahlzeiten verteilt werden.

Empfehlenswert sind Kohlenhydrate welche den Blutzucker langsam ansteigen lassen wie Vollkornprodukte, Gemüse und kleine Portionen Obst. Getränke sollten grundsätzlich zuckerfrei sein.

Ernährungs-Tipps für werdende Mütter

Sie haben mit Ihrer Ernährung eine gute Möglichkeit sich und der Entwicklung Ihres Kindes Gutes zu tun und Ihre Blutzuckerwerte in einem normalen Bereich zu halten. Dabei handelt es sich um keine Diät sondern um eine ausgewogene Ernährungsweise.

Um einen erhöhten BZ-Spiegel in den Griff zu bekommen haben Sie viele Möglichkeiten:

1. Mehrere, kleine Mahlzeiten am Tag helfen den BZ-Spiegel konstant zu halten
2. Ballaststoffreiche Vollkornprodukten wie VK-Brot, Kartoffeln, Naturreis und Hülsenfrüchte lassen den BZ langsam ansteigen.
3. Machen Sie sich zu jeder Mahlzeit eine leckere Portion Gemüse und Salat (drei Portionen am Tag)
4. Zwei Hände voll Früchte können Sie am Tag ggf. mit einer Eiweißquelle essen.
5. Meiden Sie Weißmehlprodukte, Zucker und Co. und genießen Sie kleine Mengen (zuckerfreie) Süßigkeiten
6. Trinken Sie 2 Liter ungesüßte Getränke wie Wasser oder Früchte-tee am Tag
7. Genießen Sie – nicht unbedingt täglich – Fleisch, wöchentlich Meeresfisch, Eier und täglich andere fettarme Produkte wie Milchprodukte und pflanzliche Öle
8. Meiden Sie Alkohol und trinken Sie nicht mehr als 2–3 koffeinhaltige Getränke am Tag

Bitte informieren Sie sich weiter über gesundes Essen und bei Bedarf besondere Kostformen wie Vegetarismus in der Schwangerschaft. Ihre Diabetesteam wird Sie hierbei umfassend beraten und Ihnen hilfreiche Tipps geben.



Schwangerschaft und hygienisches Messen:

Vor der Messung Hände waschen und auf das Verfallsdatum der Blutzuckerteststreifen achten. Nadeln sind Einmalprodukte. Regelmäßig Lanzetten und Pen-Nadeln wechseln.

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):

Blutzucker-Messung

Datum	morgens		mittags		abends		spät
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	

Besonderheiten wie außergewöhnliche Aktivitäten, Süßigkeiten, Stress und Krankheit bitte mit einem * kennzeichnen und notieren.

Notizen (z.B. Stress):
