**Skjema for egenmålinger av blodsukker**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Fastende** | **2 timer etter frokost** | **2 timer etter lunsj** | **2 timer etter middag** | Merknader:  Hva spiste og drakk du til måltidet om 2 timers verdien var over 6,7 mmol/l |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Mål for blodsukkerverdiene:

Fastende under 5,3 mmol/l

Etter måltid under eller lik 6,7 mmol/l ved anbefalt kost