

MÉRD AZ ÉLETED!

Vércukornapló



Év: 2020 Hónap: Augusztus

Vércukor (mmol/L)

Nap	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvés után
1	5,9	7,6	4,1	6,5	6,3	13,1	4,1
2	4,5	8,2	5,6	10,2	4,8	7,1	6,1
3	5,5	10,6	7,1	8,5	6,3	8,1	5,1
4	5,5	6,6	6,1	9,5	7,3	8,1	5,1
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							



Pontosság, amiben megbízhat!

Kiváló minőség megfizethető áron:
ACCU-CHEK® Performa vércukormérő



Az Accu-Chek® Performa és Softclix készülékek gyártásait a legfelsőbb szintű minőségellenőrzés követi.

Bővebb információ: www.vercukormeres.hu
06 (80) 200-694



Roche Magyarország Kft.
2040 Budabrs, Edison u. 1.

ACCU-CHEK®

SZEMÉLYES ADATOK

Név:

Telefonszám:

Lakcím:

Taj szám:

Kezelőorvos:

Rendelőintézet:

Rendelő címe:

Rendelő telefonszáma:

Alkalmazott inzulin(ok):

Alkalmazott inzulin(ok):

Legközelebbi hozzátartozó:

Telefonszáma:

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefek- véskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzson- na	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefek- véskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefek- véskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzson- na	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év:

Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Vércukor (mmol/L)

Nap	Vércukor (mmol/L)								Egyéb megjegyzés (pl. hipoglikémia, mozgás stb.)
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjtel órákor	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Inzulin (egység/ml)

Elfogyasztott szénhidrát (gr)

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Év: Hónap:

Testsúly:kg

(előző) HbA1c:%

Nap	Vércukor (mmol/L)								
	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5-2 ó	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5-2 ó	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5-2 ó	Lefekvéskor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. hipoglükémia, mozgás stb.)
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Nap	Inzulin (egység/ml)					Elfogyasztott szénhidrát (gr)					
	Reggeli előtt	Ebéd előtt	Vacsora előtt	Lefekvéskor	Egyéb időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Σ/ Egyéb
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

A tápanyagtartalmak 100 gramm vagy 100 ml mennyiségű ételre vonatkoznak, a külön jelölt darabos termékek kivételével. Minden étel tisztított, nyers állapotban kell lemérni!

Gabonák és termékeik	Szénhidrát (g)
Árpagyöngy	75
Búzacsíra	42
Búza dara	74
Búza korpá	51
Búzaliszt	76
Durumliszt	73
Graham-liszt	69
Hajdina	70
Korpotovics 1 db	2
Köles	71
Kukoricaliszt, dara	70
Müzsli keverék, gyümölcsös	63
Müzsli keverék, magvas	49
Müzsli keverék, natúr	64
Rizs, fehér	77
Rizs, barna	70
Rizsliszt	79
Rozsliszt	75
Sárgaborsóliszt	60
Zabkorpá	57
Zabliszt	65
Zabpehely	64
Zsemlemorzsa	73

Kenyerek, péksütemények	Szénhidrát (g)
Abonett, korpás (1 db)	5
Alföldi kenyér	55
Barna kenyér	50
Fehér kenyér	53
Félbarna kenyér	54
Graham kenyér	54
Hamlet (1 db)	7
Kifli (1 db)	25
Lenmagos kenyér	50
Pászka	78
Puffasztott rizs	80
Rozskenyér	54
Zsemle (1 db)	30

Tészták	Szénhidrát (g)
Durumtészta	77

Hüvelyesek és készítményeik	Szénhidrát (g)
Csicseriborsó	49
Lencse	53
Sárgaborsó	53
Szárzab	58
Szójagranulátum, kocka	18
Tofu	9

Zöldségek és készítményeik	Szénhidrát (g)
Articsóka	3
Brokkoli	2
Burgonya	20
Céklarépa (főtt)	6

Zöldségek és készítményeik**Szénhidrát (g)**

Cikória	2
Cukkini	5
Fejeskáposzta	6
Fejes saláta	2
Fejtett bab	29
Fokhagyma	26
Gomba (csiperke)	3
Gomba (laska)	6
Karalábé	7
Karfiol	4
Kelbimbó	6
Kelkáposzta	4
Kínai kel	2
Kukorica	24
Lilahagyma	8
Mángold	3
Padlizsán	5
Paradicsom	4
Paraj	2
Patísson	6
Petrezselyemgyökér	6
Póréhagyma	6
Rebarbara	3
Retek	2
Sárgarépa (nyers)	8
Sóska	2
Spárga	2
Sütőtök	16
Tök, főző	6
Uborka	2
Vöröskáposzta	6
Vöröshagyma	8

Zöldségek és készítményeik**Szénhidrát (g)**

Zellergumó	5
Zöldbab	7
Zöldborsó	14
Zöldpaprika	3
Kovászos uborka	2
Olajbogyó	6
Savanyított káposzta	3
Súrtított paradicsom	20

Gyümölcsök**Szénhidrát (g)**

Alma	7
Alma aszalt	55
Ananász	12
Avokádó	2
Áfonya, vörös	7
Banán	24
Birs	9
Citrom	2
Cseresznye	14
Csipkebogyó	8
Datolya	66
Egres	8
Eper	7
Eper (fa)	11
Füge	15
Füge szárított	54
Görögdinnye	7
Grapefruit	7
Kajszibarack (friss)	10
Kiwi	11
Kókusz, friss	10
Kókusz reszelék	30

Gyümölcsök**Szénhidrát (g)**

Körte	12
Málna	5
Mandarin	10
Mangó	13
Meggy	11
Narancs	8
Naspolya	12
Nektarin	11
Őszibarack	9
Papaja	8
Ribizli	7
Sárgabarack	10
Sárgadinnye	10
Szeder	6
Szilva	14
Ribizli fekete	9
Zöldringló	13

Olajos magvak**Szénhidrát (g)**

Dió	12
Gesztenye, friss	33
Kesudió	32
Lenmag	6
Mák	24
Mandula	7
Mogyoró	15
Napraforgómag	17
Paradió	7
Pisztácia	14
Pörkölt kávé	2
Szezámag	6
Tökmag	4

Hús, húskészítmények**Szénhidrát (g)**

Báránhús	0
Birkahús	0
Borjúhús	0
Csirkecomb	0
Csirkemáj	3
Csirkemell	0
Fácánhús	0
Galamb	1
Kacsa, pecsenye	0
Kagyló	6
Libacomb	0
Libahús	0
Libamáj	0
Marhahús, sovány	0
Marhahús zsíros	0
Marhamáj	3
Nyúlhús, házi	0
Nyúlhús, vad	0
Pacal	0
Pulykacomb	0
Pulykamell	0
Rák	2
Sertéscomb	0
Sertéshús kövér	0
Sertéshús sovány	0
Sertéskaraj	0
Sertésmáj	2
Szűzpecsenye	0
Tyúkhús	0
Velő	0
Csabai kolbász	0
Debreceni kolbász	0
Disznósajt	0

Hús, húskészítmények	Szénhidrát (g)
----------------------	----------------

Farmer kolbász	0
Füstölt, főtt tarja	0
Füstölt sonka	0
Gépsonka	0
Globus húskrém 65 g	0
Gyulai kolbász	0
Kenőmájás	0
Lecsókolbász	0
Löncshús	2
Májás hurka	9
Májkrém	5
Nyári szalámi	0
Olasz felvágott	0
Paprikás szalámi	0
Párizsi, krinolin, szafaládé	0
Pulykafelvágott	0
Szárazkolbász	0
Szárnyasfelvágott	0
Véreshurka	8
Tavaszfelvágott	0
Téliszalámi	0
Turistaszalámi	0
Vadász	0
Vírslí	0
Veronai	0
Zalahús	0
Zalai felvágott	0

Halak	Szénhidrát (g)
-------	----------------

Busa	1
Csuka harcsa	0
Fogas	0
Harcsa	0
Heck	0
Lazac	0
Makrélá	0
Olajos hal	0
Ponty	0
Tonhal	1
Tőkehal	1

Növényi olajok, zsiradékok	Szénhidrát (g)
----------------------------	----------------

Angolszalonna	0
Császárhús főtt	0
Delma Light	0
Étolaj	0
Flóra margarin	0
Füstölt szalonna	0
Kolozsvári szalonna	0
Libazsír	0
Margarin	0
Margarin light	0
Party vajkrém	0
Ráma, Liga margarin	0
Sertészsír	0
Teavaj	0
Tepertő	0

Tej, tejtermékek	Szénhidrát (g)
Gyümölcsjoghurt diabetikus (átlag)	8
0 % joghurt	6
Író	4
Juhtej	5
Juhtúró	3
Kefir, joghurt	5
Tej 0,1 %	5
Tej 1,5 %	5
Tej 2,8 %	5
Tej 3,6 %	5
Tejföl 12%	4
Tejföl 20 %	4
Tejszín	3
Tejszín kávéba	5
Túró, félzsíros	3
Túró, körített	4
Túró, sovány	3
Anikó sajt	2
Boci tubusos	1
Camembert	1
Camping sajt	2
Feta sajt	1
Göcseji	1
Hóvirág	1
Karaván sajt	2
Kocka sajt 1 db	1
Köményes sajt	2
Mackó sajt 1 db (33 g)	1
Márványsajt	2
Mascarpone	2
Mozzarella	1
Óvári, sport	2
Parmezán sajt	2
Tejszínes krémsajt	3

Tej, tejtermékek	Szénhidrát (g)
Tenkes sajt	2
Tolnai sajt	1
Trappista sajt	2
Túra sajt	2

Tojás	Szénhidrát (g)
Tojás (1 db)	0

Édességek, édesítőszer	Szénhidrát (g)
Diétás étcsokoládék	50
Diétás nápolyi	60
Diétás aprósütemények	60
Glukosweet, Glukogon	99
Glukonett	99
Fruktóz	99
Étcsokoládék 85% kakaótartalommal	62
Kakaópor	42

Egyéb	Szénhidrát (g)
Élesztő	10
Zselatin	0

Alkohol	Szénhidrát (g)
Cabinet brandy	1
Fehérbor, száraz	4
Pezsgő, száraz	3
Vörösbor, száraz	4

Forrásmunka:

Kisa Judit, Somogyi Gyöngyi: Napról napra a teljes értékű konyhában. Budapest, 2009

Kisa Judit, 77 remek reform recept."A rák ellen a holnapért!" Társadalmi Alapítvány, Budapest, 2008

Új tápanyagtáblázat. Rodler Imre. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 2005

Bencsik Klára, Fehér Ferencné, Mák Erzsébet. Közétkeztetési szakácskönyv. Semmelweis Egyetem, Budapest, 2004

<http://www.macosz.hu/cukorbeteg-tapanyag.html>

Javasolt kiegészítő vizsgálatok

	A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei
HbA1c:	1.	1.
	2.	2.
Vérzsírok:	1.	1.
	2.	2.
Vese funkciók:	1.	1.
Vizelet vizsgálat (microalbumin):	1.	1.
	2.	2.
Lábvizsgálat:	1.	1.
	2.	2.
Szemészeti vizsgálat:	1.	1.
	2.	2.
Neurológiai vizsgálat:	1.	1.
Kardiológiai vizsgálat (panasz esetén):	1.	1.

Javasolt kiegészítő vizsgálatok

	A vizsgálat ideje	A vizsgálat eredményei
HbA1c:	3.	3.
	4.	4.
Vérnyomás önellenőrzés (akár naponta):		

CUKORBETEG SZÓTÁR

Magyar

1. Cukorbeteg vagyok.
2. Inzulint használok.
3. Hol van a gyógyszertár?
4. Kérem, szükségem van cukorra vagy narancslére.
5. Szükségem van vízre.
6. Hol tudok élelmiszert vásárolni?
7. Szeretnék-t rendelni.
8. Kórházba kell jutnom.
9. Orvosra van szükségem.

Olasz

1. Soffro di diabete.
2. Faccio uso di insulina.
3. Dov'è la farmacia?
4. Ho bisogno di zucchero o di un succo d'arancia, per favore.
5. Ho bisogno di acqua.
6. Dove posso comprare qualcosa da mangiare?
7. Vorrei ordinare...
8. Devo andare in ospedale.
9. Ho bisogno di un medico.

Angol

1. I have diabetes.
2. I use insulin.
3. Where is the pharmacy?
4. I need sugar or orange juice, please.
5. I need water.
6. Where can I buy some food?
7. I would like to order...
8. I need to go to a hospital.
9. I need a doctor.

Német

1. Ich bin zuckerkrank.
2. Ich nehme Insulin.
3. Wo ist die Apotheke?
4. Ich bräuchte bitte etwas Zucker oder Orangensaft.
5. Ich brauche etwas Wasser.
6. Wo kann ich etwas zu essen kaufen
7. Ich hätte gern ...
8. Ich muss ins Krankenhaus.
9. Ich brauche einen Arzt.

TIPPEK UTAZÁSHOZ

- Étkezési terv
- Injekciózási terv
- Nemzetközi cukorbeteg igazolvány (orvosi pecséttel ellátva)
- Nemzetközi egészségbiztosítás
- Vércukormérő
- Tesztcsík (dupla mennyiség)
- Újbegyszűrő eszköz és lándzsa
- Inzulin (dupla mennyiség)
- Inzulinadagoló eszköz (inzulinpumpa vagy pen)
- Glukagon injekció

**Belföldről a hét minden napján 0-24 órában,
ingyenesen hívható telefonszám:**

06-80-200-694

Külföldről hívható szám:

+36-30-977-6095

A kiadványt lektorálta:

**Dr. Blatniczky László PhD
endokrinológus, diabetológus főorvos**

Roche

Gyengéd és precíz vérvétel az ACCU-CHEK® Softclix® ujjbegyszűrővel

**Védje ujjbegyeit és cserélje
rendszeresen a lánczsákat!**



Az Accu-Chek® és Accu-Chek® Softclix a Roche bejegyzett védjegyei. © 2013 Roche.

Az Accu-Chek® Softclix készülék gyógyászati segédeszköz.

BGD/LFP/2017/01v.

Bővebb információ: www.vercukormeres.hu
06 (80) 200-694

Roche Magyarország Kft.
2040 Budaörs, Edison u. 1.

ACCU-CHEK®

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!