

ACCU-CHEK®

Roche



Sie wollen mehr erfahren?

Ihr Accu-Chek Kundenservice ist unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 4466800** von Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr für Sie da! Informationen rund um Diabetes, zu unseren Produkten und Services finden Sie auch online unter **www.accu-chek.de** sowie auf unserer Facebookseite **www.facebook.com/RocheDiabetesCareDE**.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK SOLO und MYSUGR sind Marken von Roche. Alle anderen Produktnamen und Markenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Eigentümer.

© 2022 Roche Diabetes Care Deutschland

accu-chek.de
Roche Diabetes Care Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim

09437614990 © 0321

MEIN TAGEBUCH

FÜR DIE INTENSIVIERTE INSULINTHERAPIE (ICT)
UND DIE INSULINPUMPENTHERAPIE (CSII)

ACCU-CHEK® Solo

Roche

HALLO ACCU-CHEK SOLO

COMING
SOON



**Die kleine schlauchfreie
Mikropumpe für mehr Flexibilität.**

Jetzt anmelden und sofort erfahren,
wenn Accu-Chek Solo verfügbar ist:

hallo-solo.de



**Liebe Benutzerin,
lieber Benutzer des Tagebuchs,**

ein wichtiger Bestandteil in Ihrer Diabetestherapie ist die regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle. Denn je besser Sie Ihren individuellen Blutzuckerverlauf kennen, desto besser kann die Therapie darauf abgestimmt werden.

Das vorliegende Accu-Chek Tagebuch unterstützt Sie auf diesem Weg. Denn neben der Erfassung Ihrer Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum können Sie damit auch ein Tagesprofil erstellen – daran sehen Sie genau, wie Alltagsereignisse (Essen, Sport, Krankheit etc.) Ihren Blutzucker beeinflussen.

Diese umfassende Dokumentation Ihrer Werte ist die beste Voraussetzung für eine gute Blutzuckereinstellung durch Ihren/Ihre Ärzt:in und hilft Ihnen dabei, Folgeerkrankungen des Diabetes zu vermeiden,

Ihr Roche Diabetes Care Team

Dieses Tagebuch gehört

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Diabetes-Typ: _____

Betreuende Ärzt:innen

Name/Telefon: _____

Klinik/Diabeteszentrum

Name/Telefon: _____

Im Notfall benachrichtigen

Name/Telefon: _____

Erklärung der Abkürzungen

KE	= Kohlenhydrat-Einheit*
KE-Faktor	= Insulinfaktor pro KE
IE	= Insulin-Einheit
BZ	= Blutzucker
WI	= Wechsel Infusionsset

* Schätzwert: 1 KE = ca. 10-12 g KH (Kohlenhydrate)

Insuline

Basal _____

Bolus _____

Insulinpumpentherapie (CSII)

Die Angaben zur Basalrate können am Ende des Tagebuches in der Ausklappseite dokumentiert werden.

Sonstige Medikamente

So benutzen Sie Ihr Diabetestagebuch richtig:

Für eine Beurteilung aller Diabetesdaten sind nicht nur die regelmäßige Dokumentation Ihrer Insulin-Injektionen, die gemessenen Blutzuckerwerte und die eingenommenen KE-Mengen jeweils mit der entsprechenden Uhrzeit wichtig. Auch weitere Informationen und ggf. Ihre persönlichen Anmerkungen zu Blutzuckerschwankungen vervollständigen eine übersichtliche Dokumentation für Sie und Ihren/Ihre Ärzt:in. Dazu sollten in der unteren Zeile unter „Bemerkungen“ z. B. notiert werden:

- Ketone im Urin (Ketonurie): z. B. Azeton
- zusätzliche Krankheiten (Erkältung, Fieber usw.)
- zusätzliche Medikamente
- Krankenhausaufenthalte
- besondere Unternehmungen (Sport, Reisen usw.)
- bei Frauen: Menstruation
- Ernährung
- Alkohol
- besondere Belastungen
- Infusionsset gewechselt



In der Zeile „Essen“ können Sie zusätzlich vermerken, ob Sie Ihre Messwerte vor (präprandial) bzw. nach dem Essen (postprandial) gemessen haben. Kennzeichnen Sie diese doch einfach mit einem „**V**“ wie „Vor dem Essen“ und einem „**N**“ wie „Nach dem Essen“.

Standard-Tag

	morgens	Zwischen- mahlzeit	mittags	Zwischen- mahlzeit	abends	spät	nachts	gesamt
KE-Faktor								
Korrektur- Faktor								
Zielwert								
Basal								
Bolus								
KE-Ver- teilung								

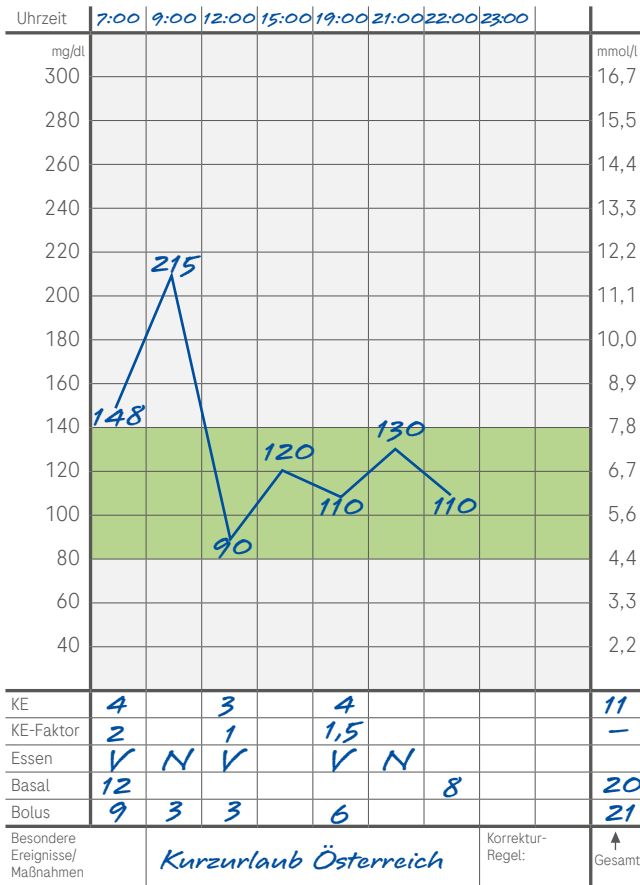
Basalrate in Insulin-Einheiten pro Stunde

(IE/h) (siehe vorletzte Seite)

Datum	13.01.22	30.01.22
Basalratenprofil	1	2
Uhrzeit	IE/h	IE/h
00 – 01 Uhr	0,4	0,5
01 – 02 Uhr	0,4	0,5
02 – 03 Uhr	0,5	0,6
03 – 04 Uhr	0,5	0,7
04 – 05 Uhr	0,8	1,0
05 – 06 Uhr	1,3	1,6
06 – 07 Uhr	1,5	1,9
07 – 08 Uhr	1,2	1,5
08 – 09 Uhr	0,9	1,2
09 – 10 Uhr	0,6	0,5
10 – 11 Uhr	0,6	0,8
11 – 12 Uhr	0,6	0,7
12 – 13 Uhr	0,6	0,7
13 – 14 Uhr	0,6	0,7
14 – 15 Uhr	0,6	0,7
15 – 16 Uhr	0,7	0,9
16 – 17 Uhr	0,9	1,2
17 – 18 Uhr	1,0	1,3
18 – 19 Uhr	1,0	1,3
19 – 20 Uhr	0,8	1,0
20 – 21 Uhr	0,7	0,9
21 – 22 Uhr	0,6	0,7
22 – 23 Uhr	0,6	0,7
23 – 24 Uhr	0,5	0,6
Summe Basalrate	17,9	22,2

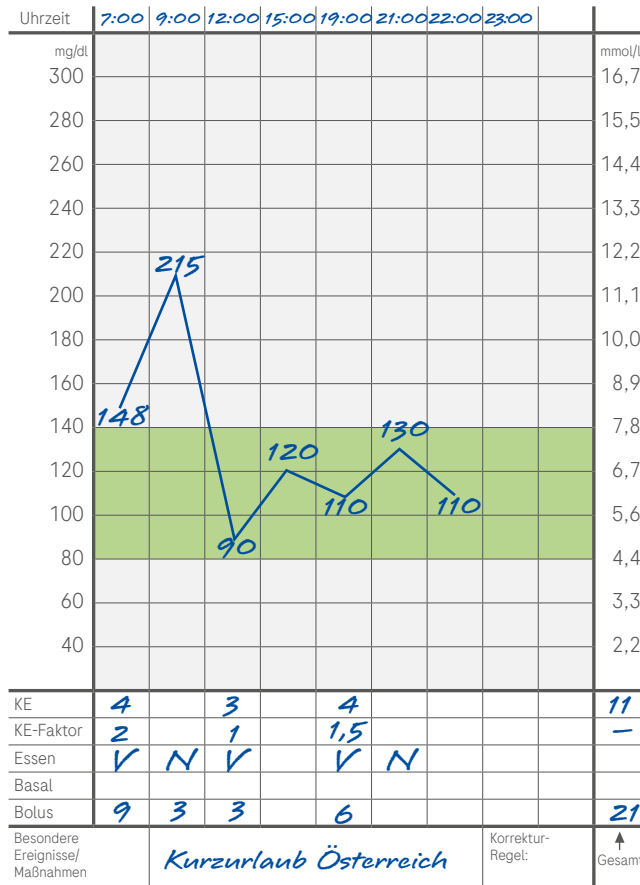
Beispiel ICT

Datum: 18.01.22 Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

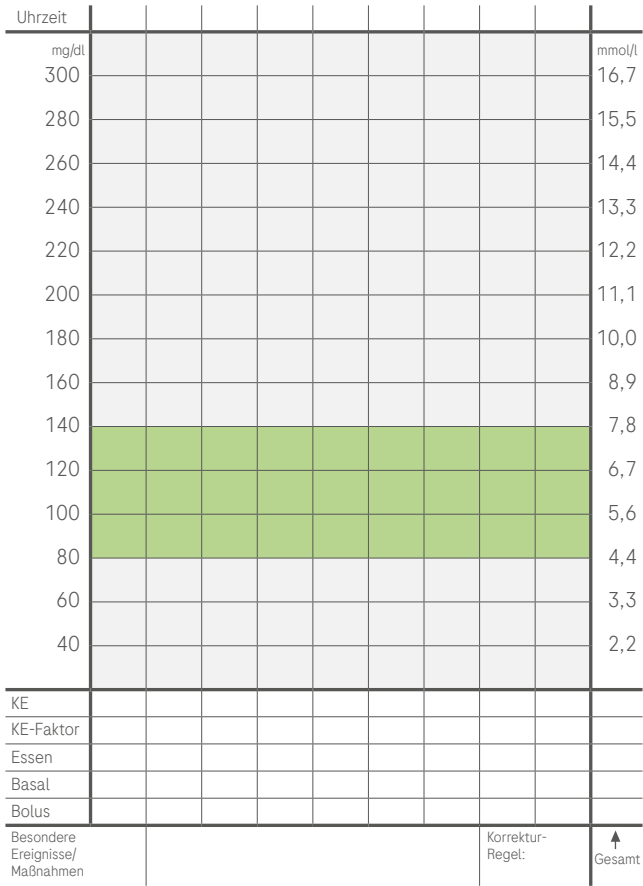


Beispiel CSII

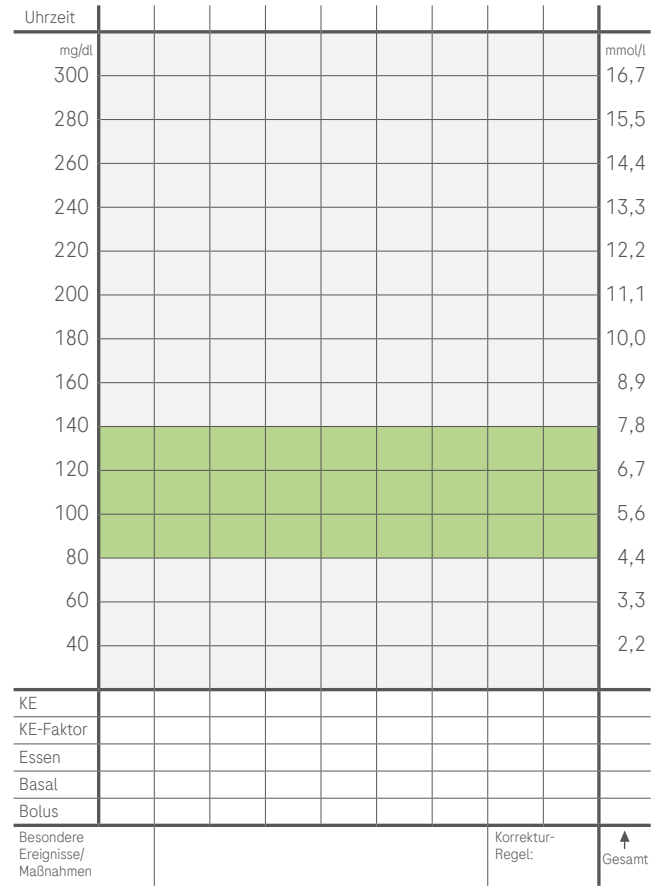
Datum: 18.01.22 Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



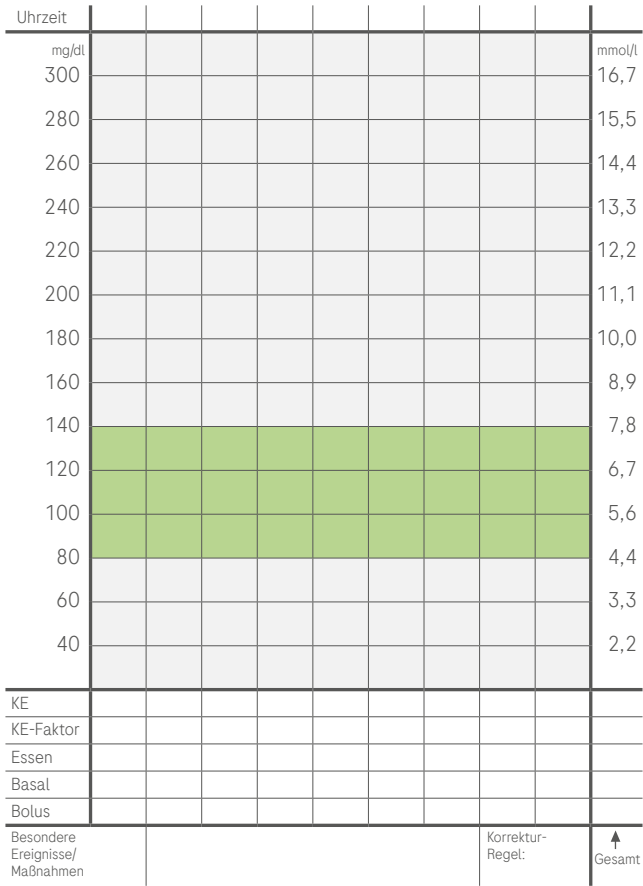
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



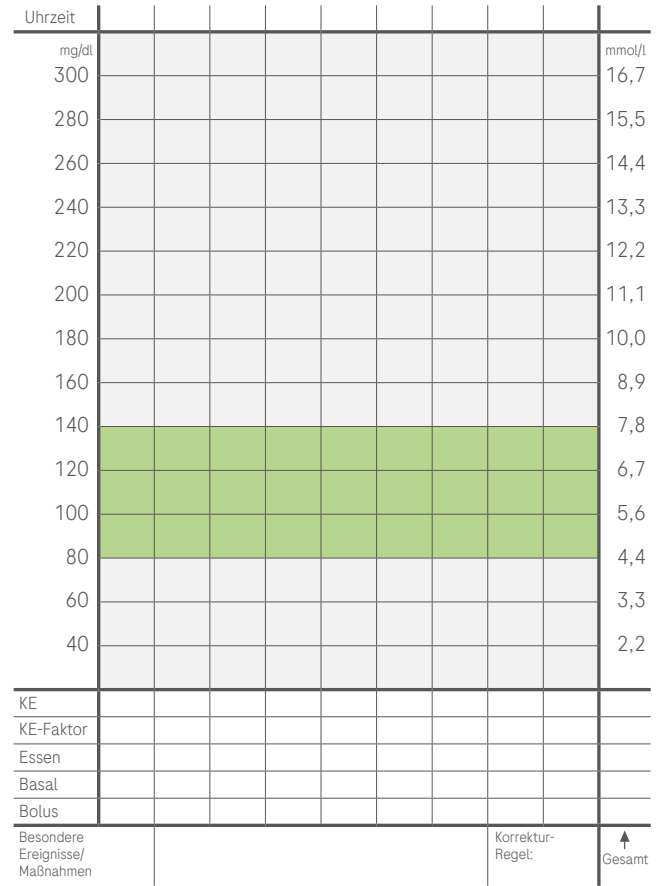
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



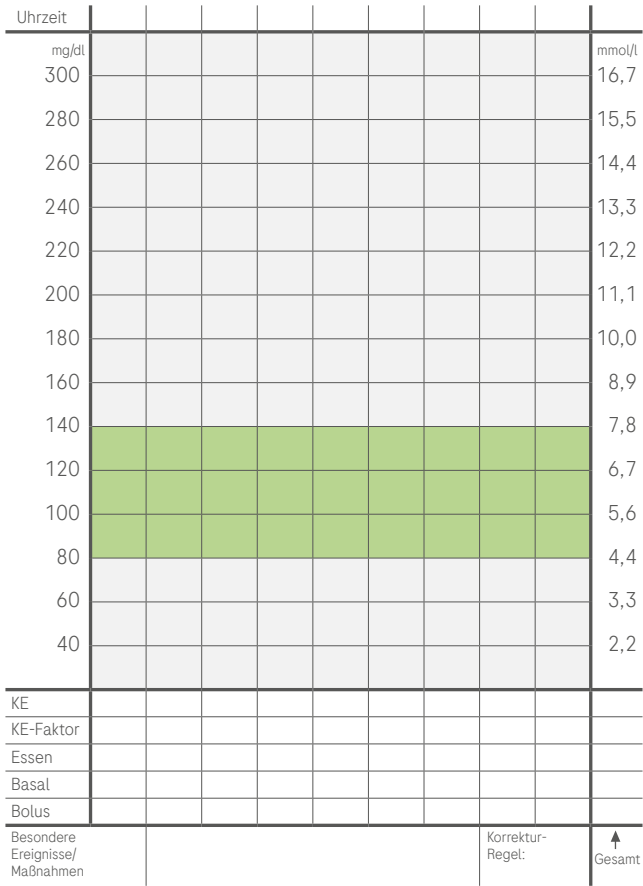
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



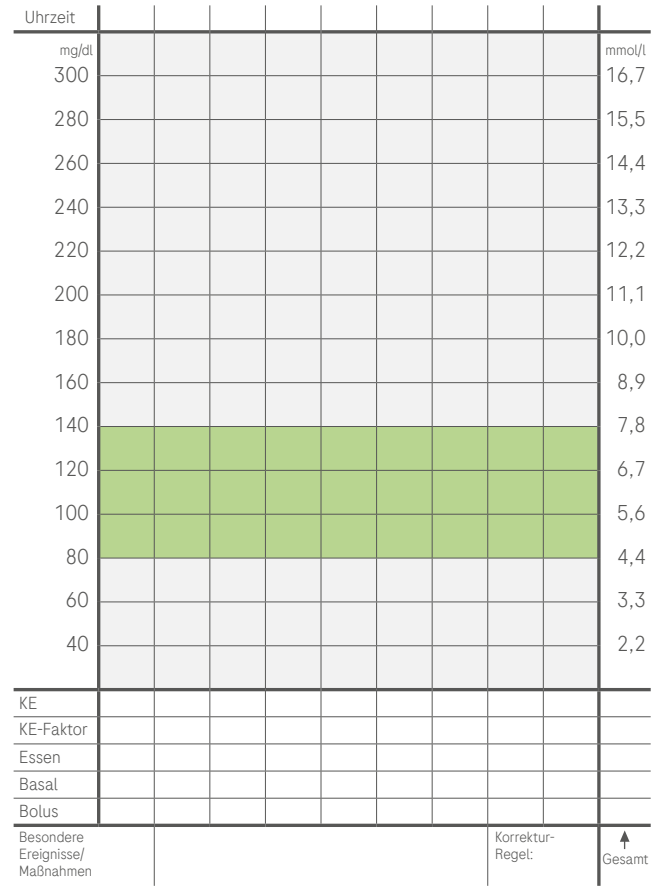
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



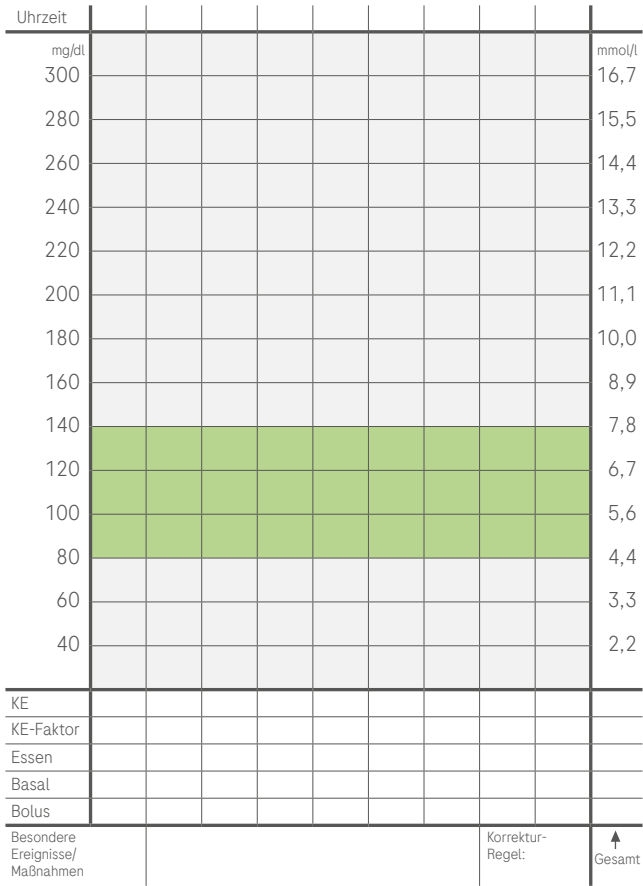
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



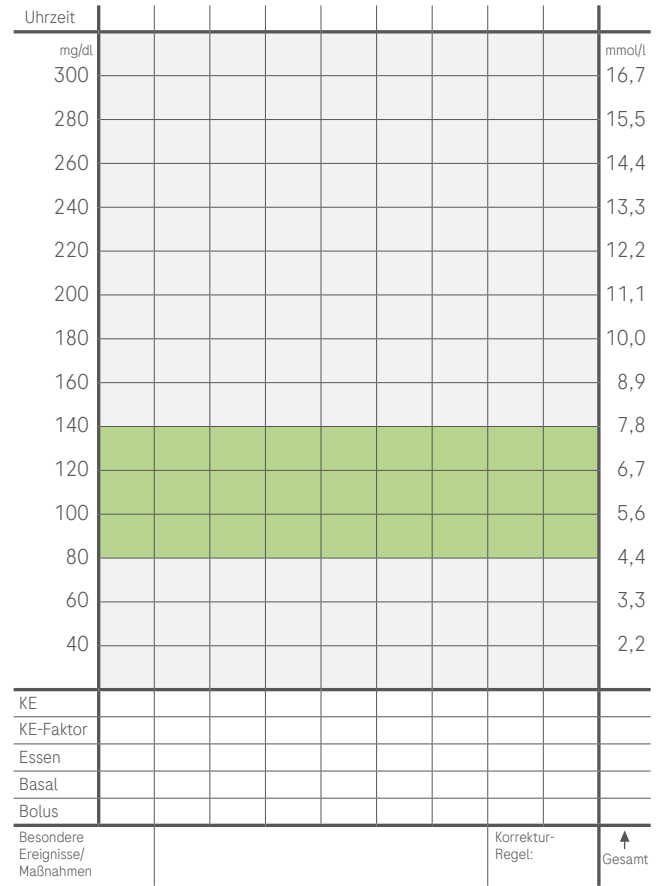
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



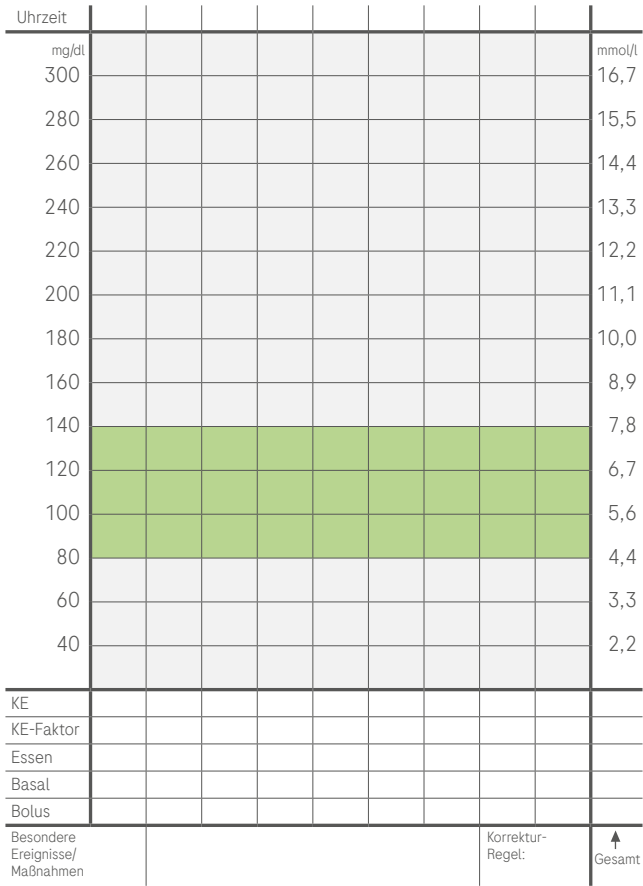
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



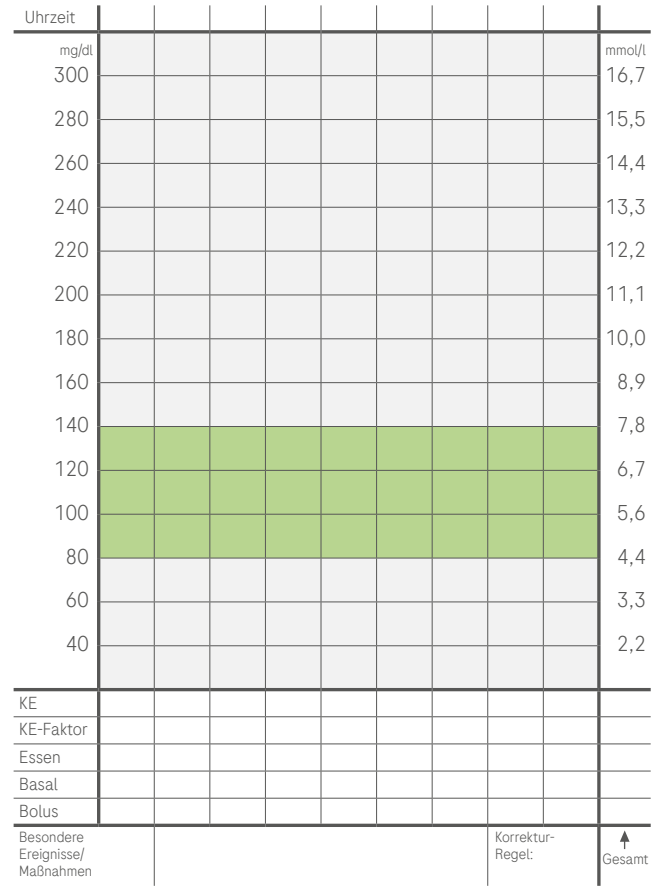
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



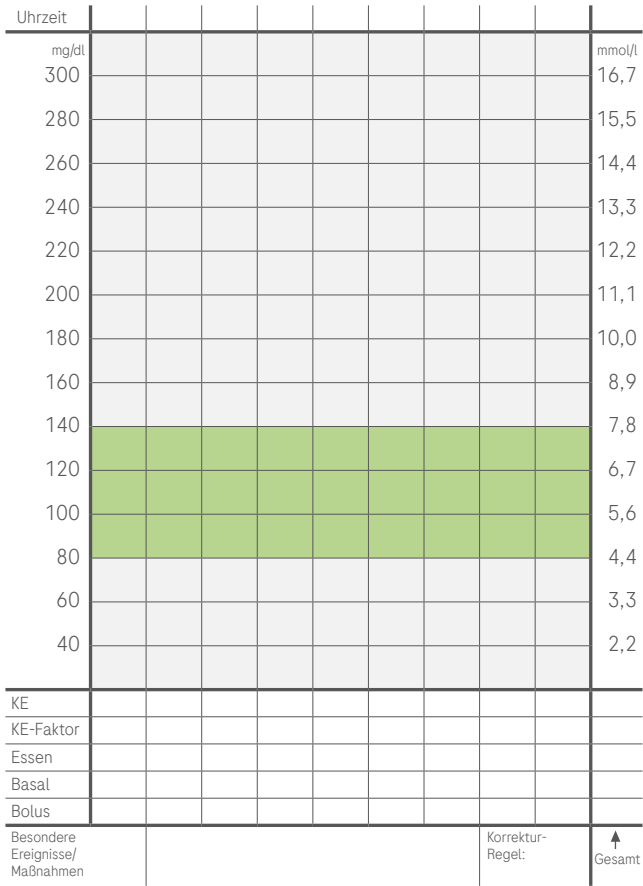
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



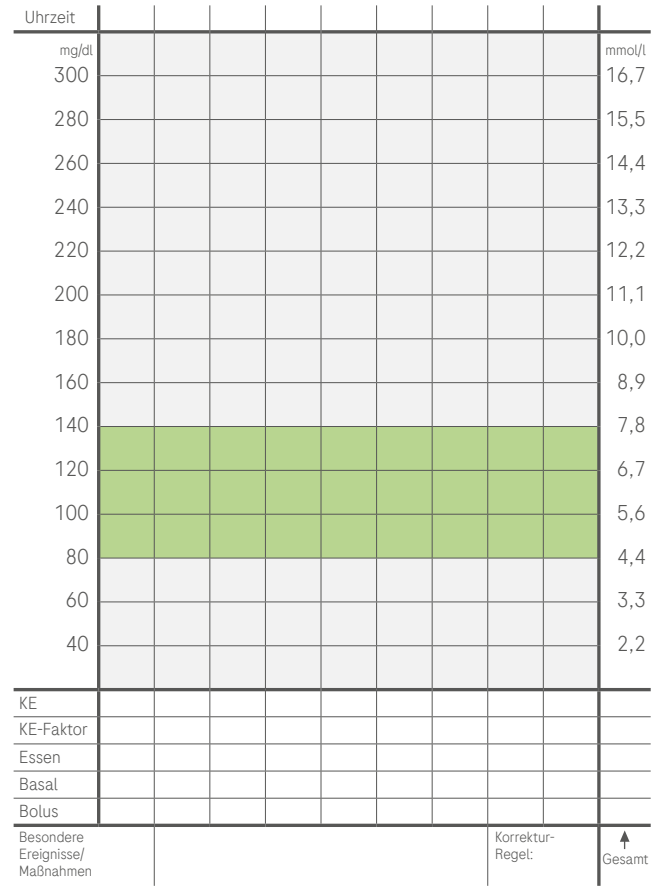
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



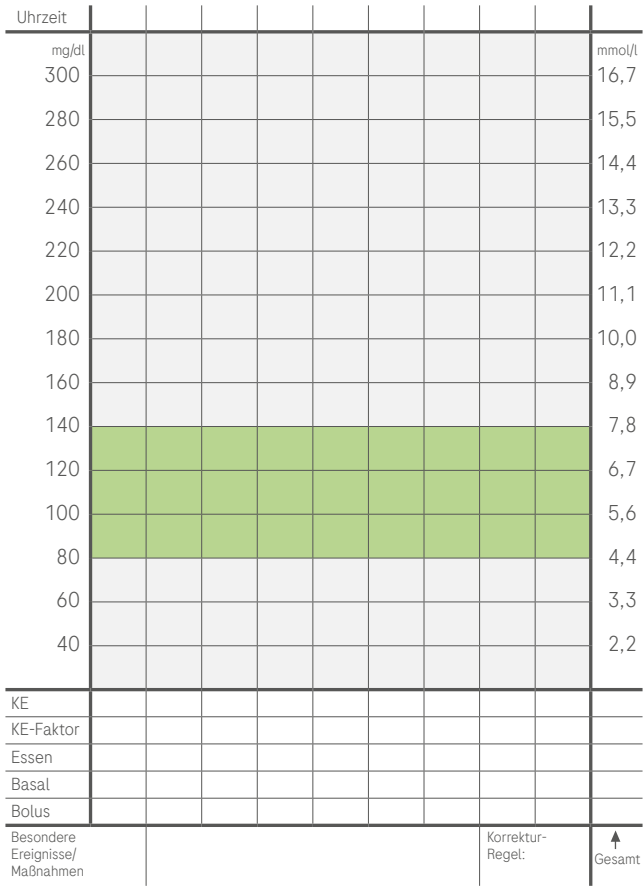
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



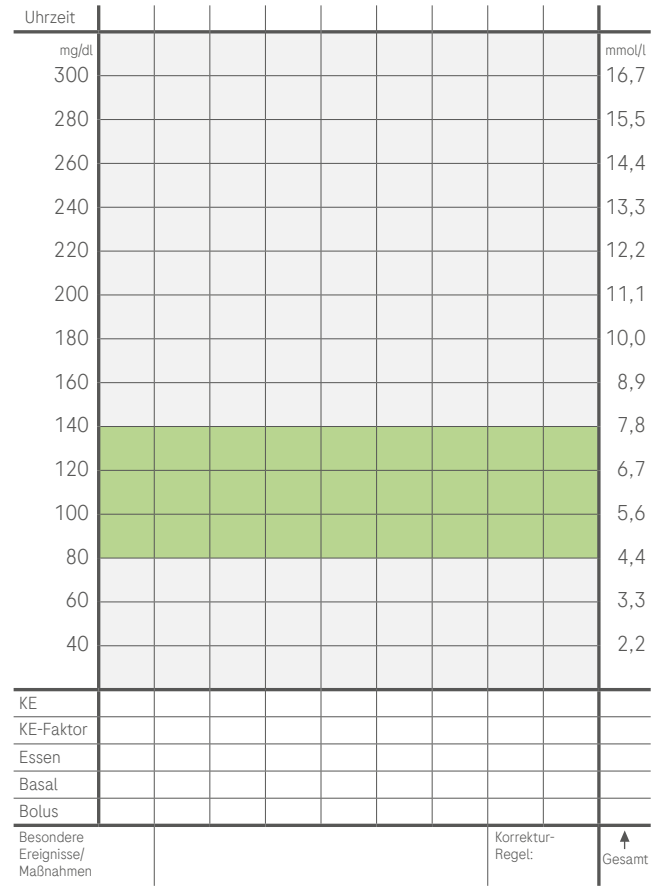
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



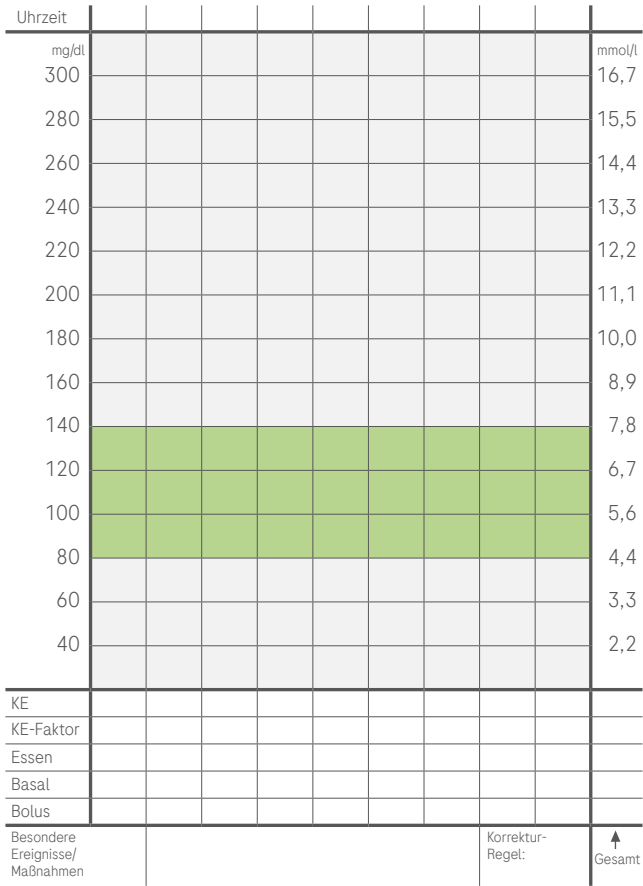
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



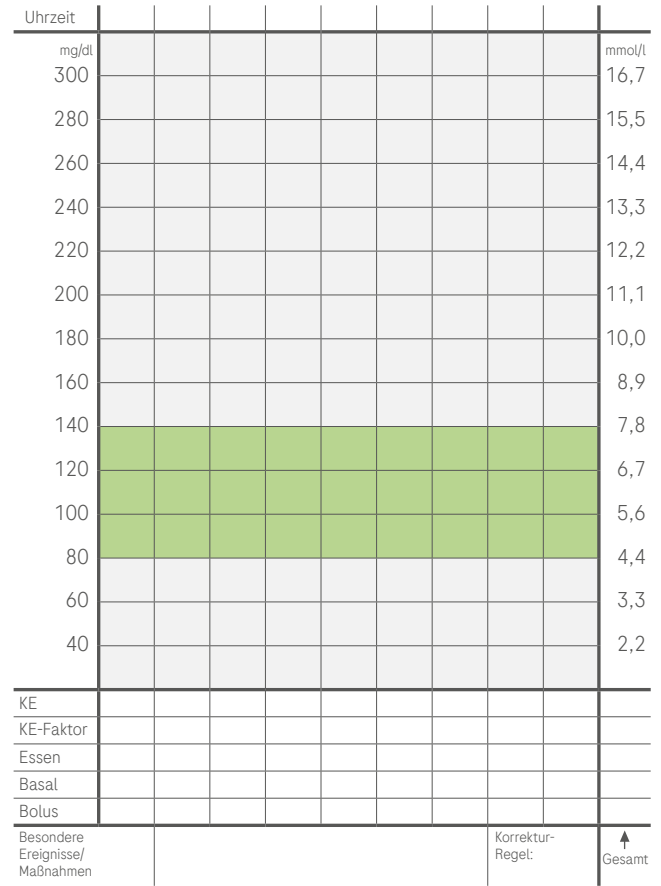
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



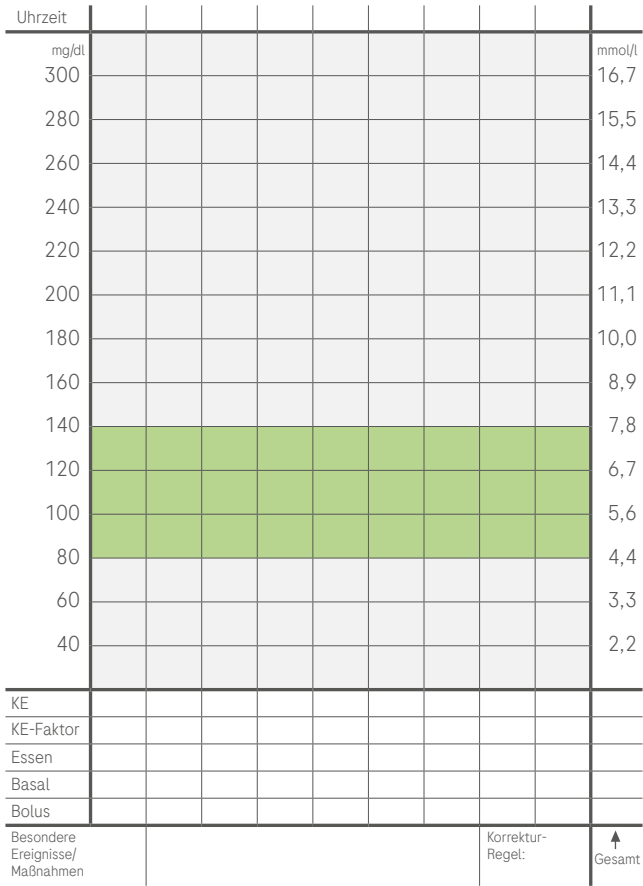
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



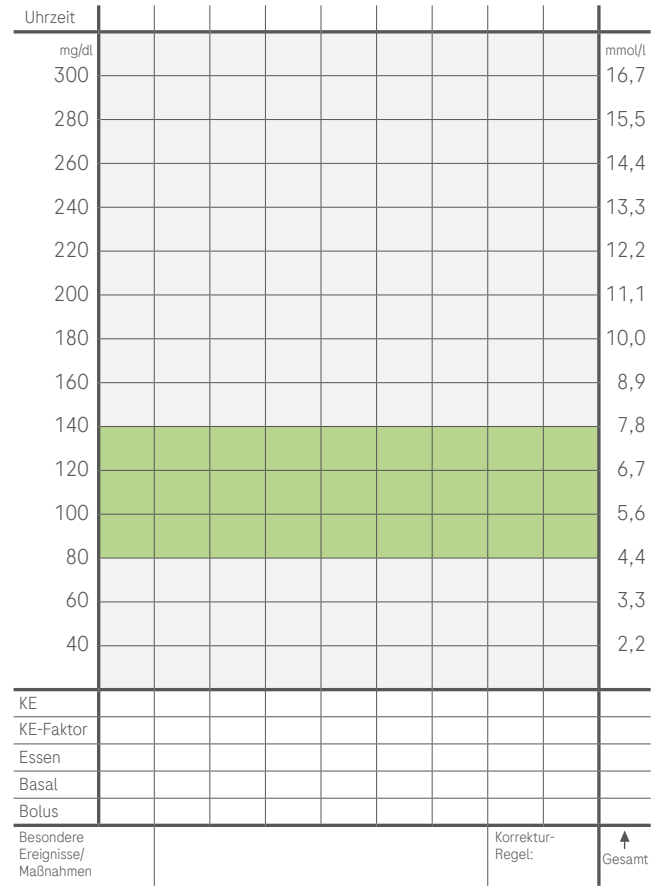
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



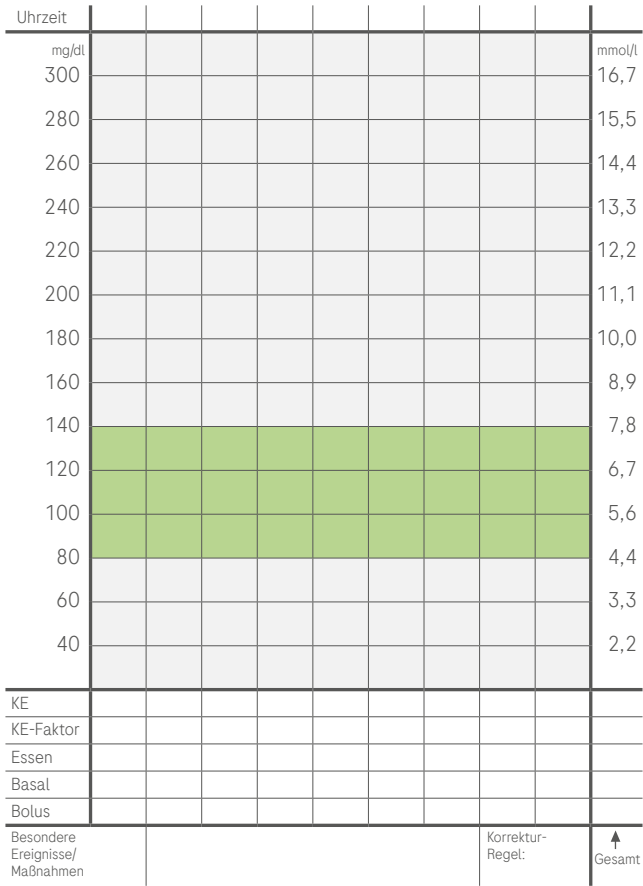
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



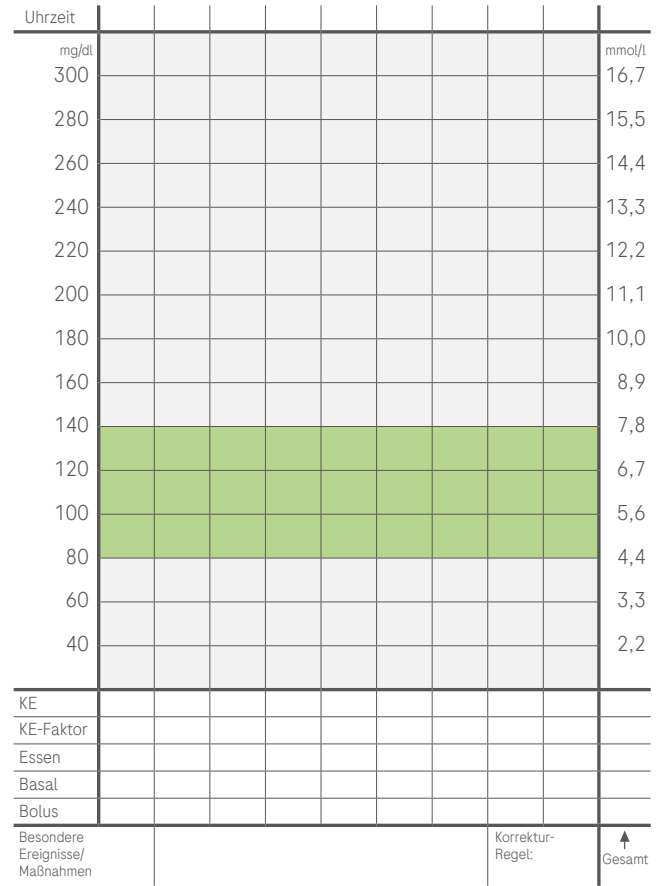
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



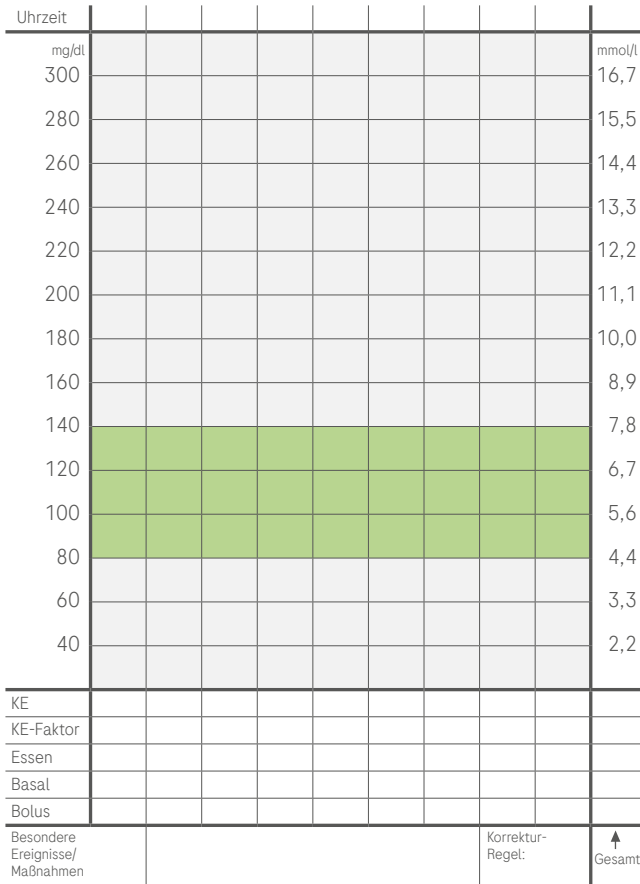
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

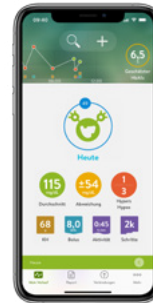


Jetzt Tagebücher nachbestellen!

Eine lückenlose Dokumentation der Blutzuckerwerte ist das A und O für ein erfolgreiches Diabetesmanagement. Accu-Chek unterstützt Sie dabei: Sie können die Accu-Chek Tagebücher entweder downloaden oder - ebenfalls unentgeltlich - als gedruckte Exemplare bestellen.



Schauen Sie einfach mal vorbei:
diabetestagebuch-bestellen.de



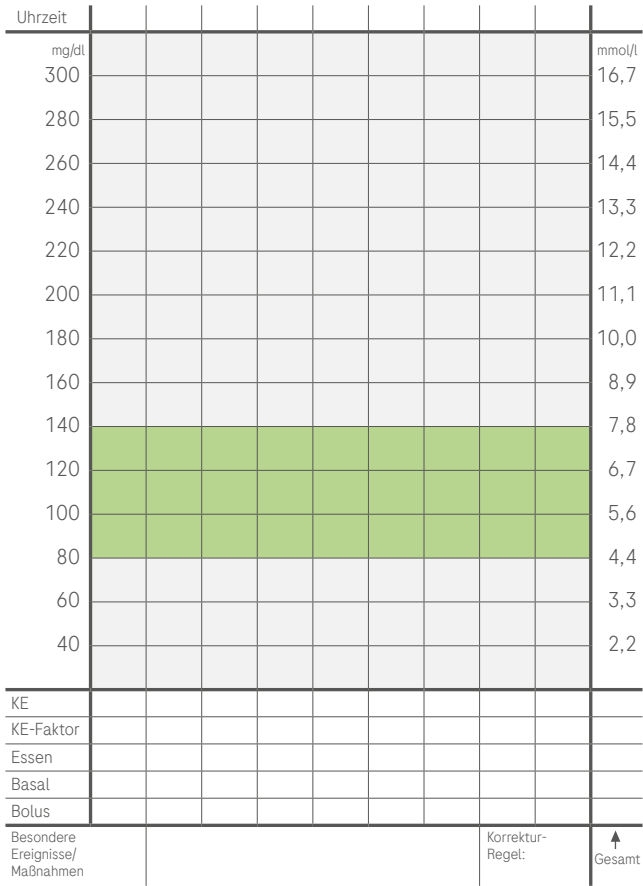
Das mySugr Tagebuch bietet Ihnen eine digitale Möglichkeit, Ihre Werte auf dem Smartphone zu dokumentieren. Einfach die gemessenen Blutzuckerwerte automatisch in mySugr PRO übertragen, zusätzliche Angaben wie Mahlzeiten, Insulingaben und Aktivitäten ergänzen – und schon haben Sie Ihre Diabetesdaten jederzeit im Blick.



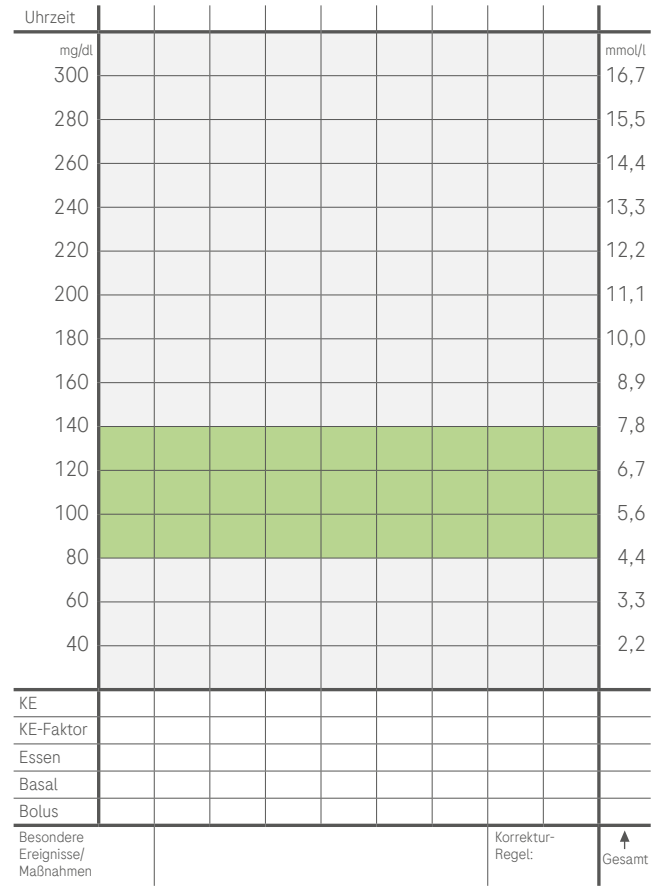
Weitere Informationen zum
mySugr Tagebuch finden Sie unter
diabetestagebuch-mysugr.de



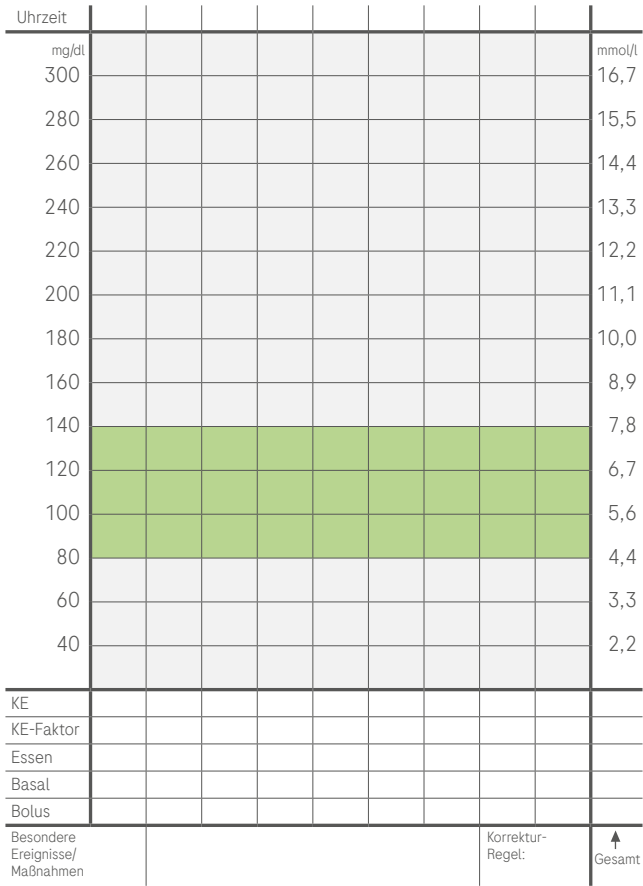
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



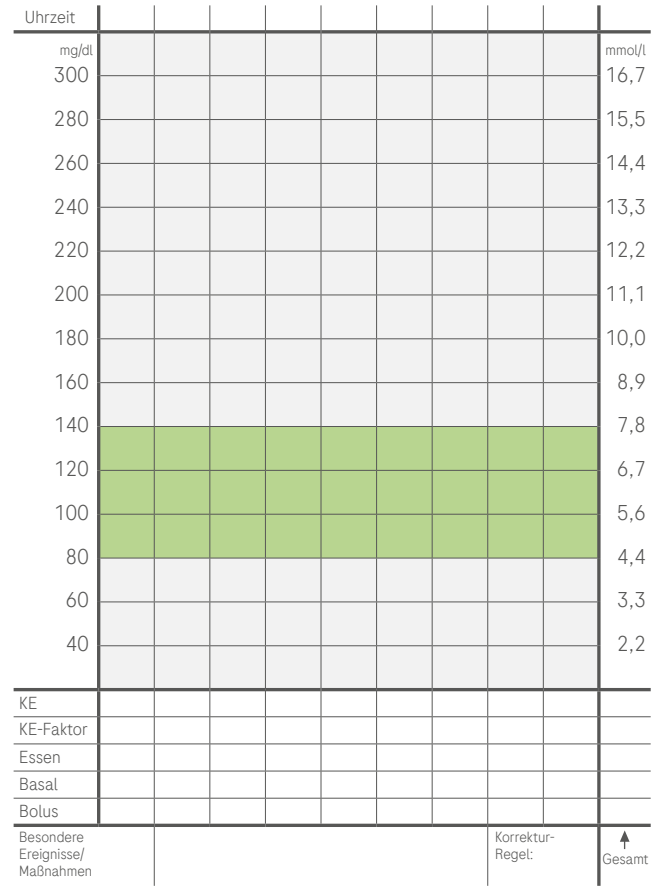
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



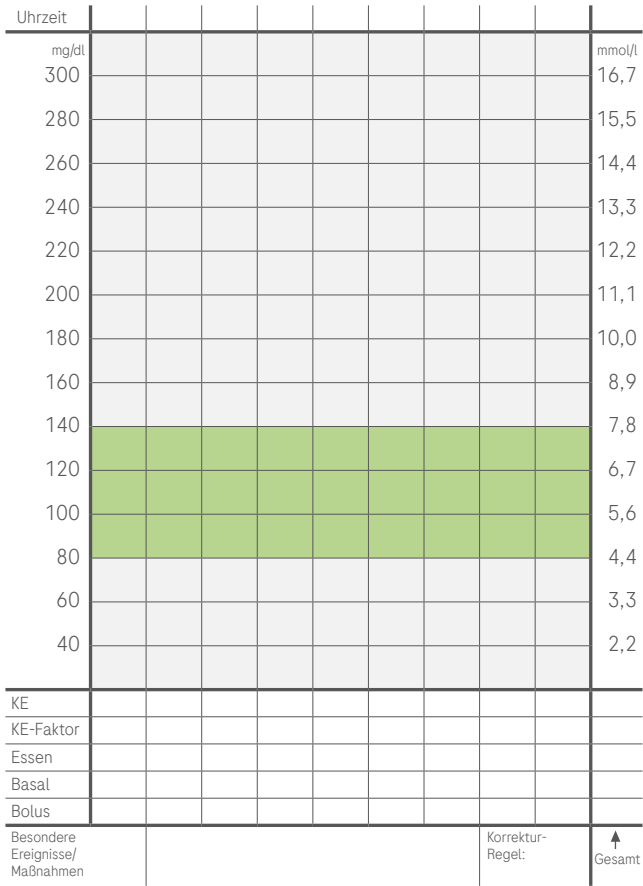
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



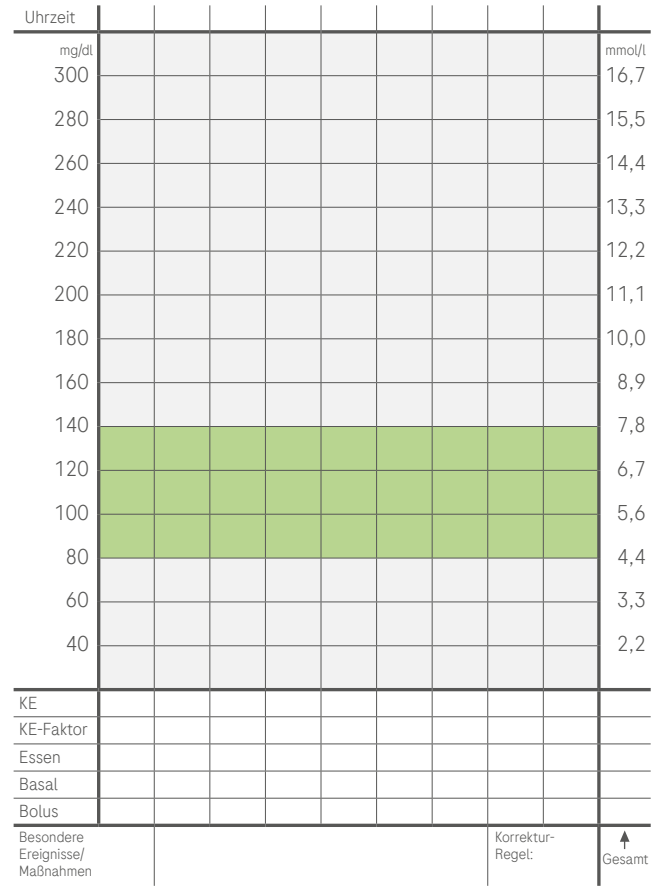
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



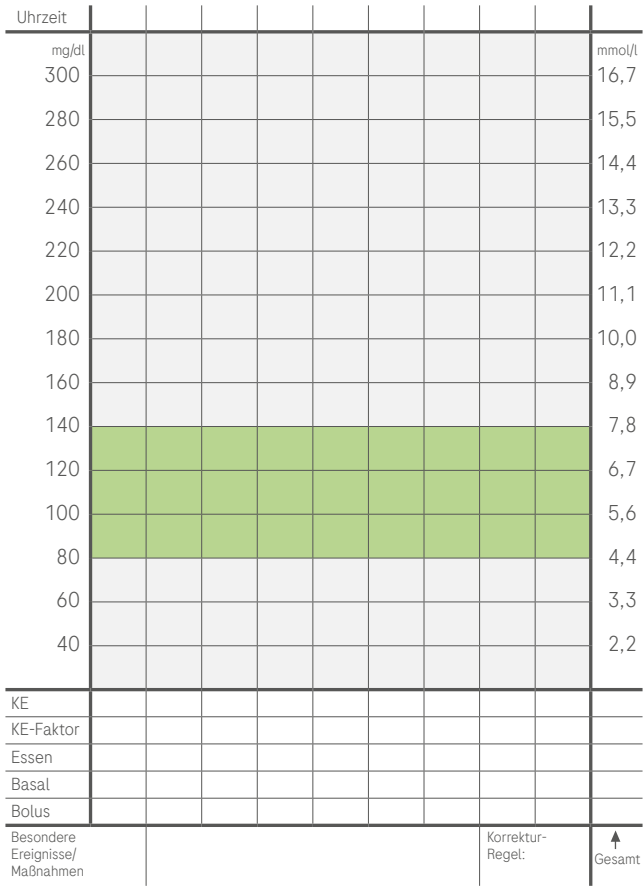
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



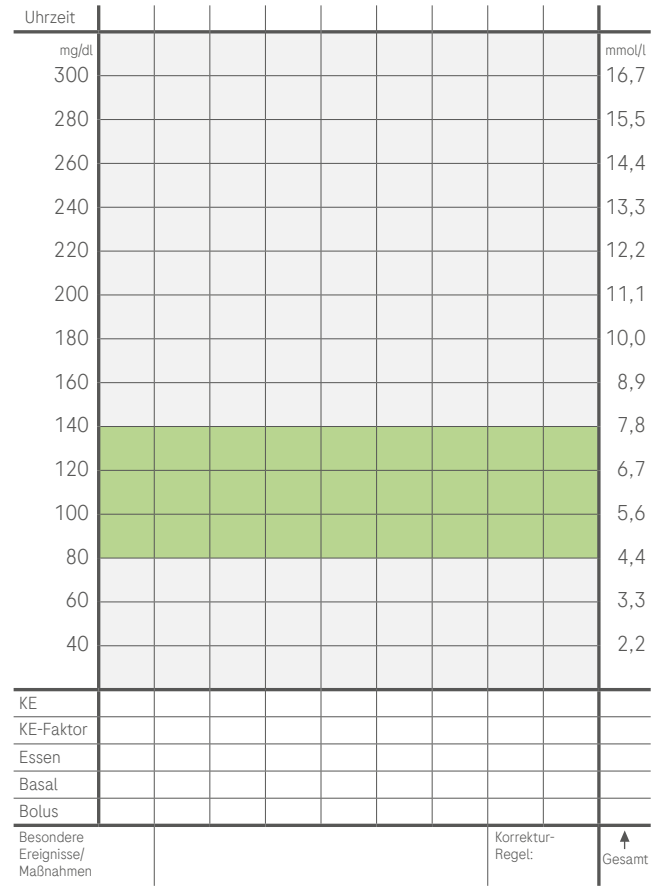
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



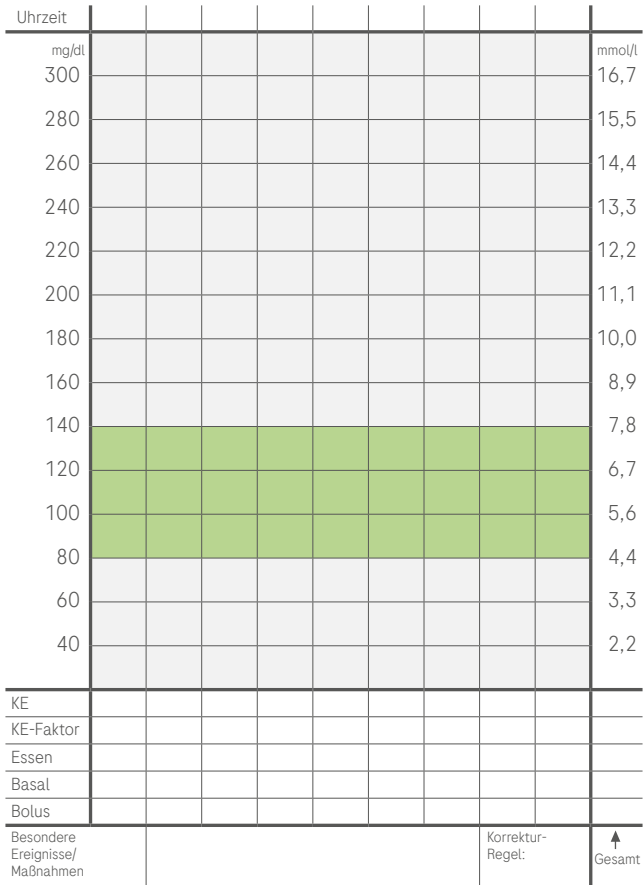
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



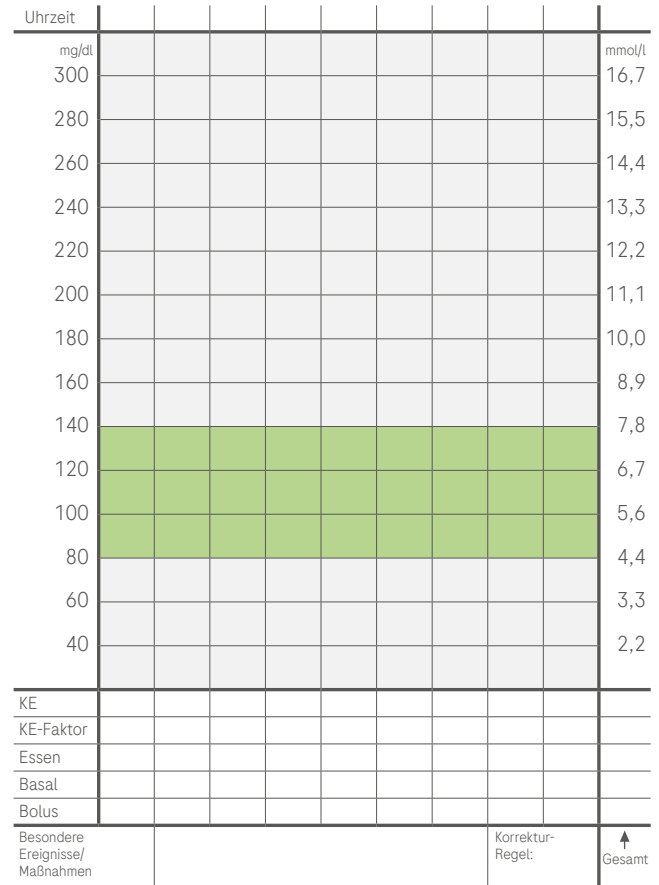
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



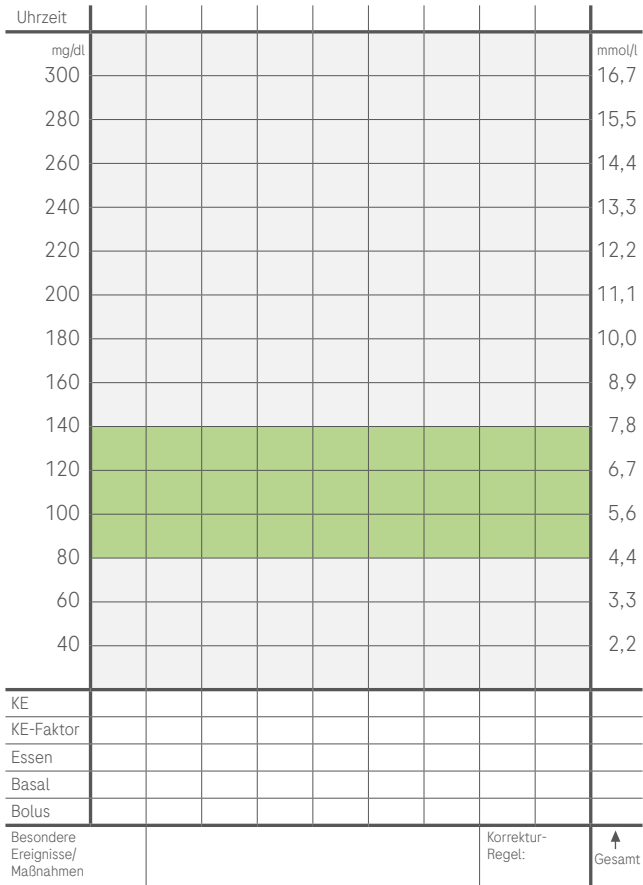
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



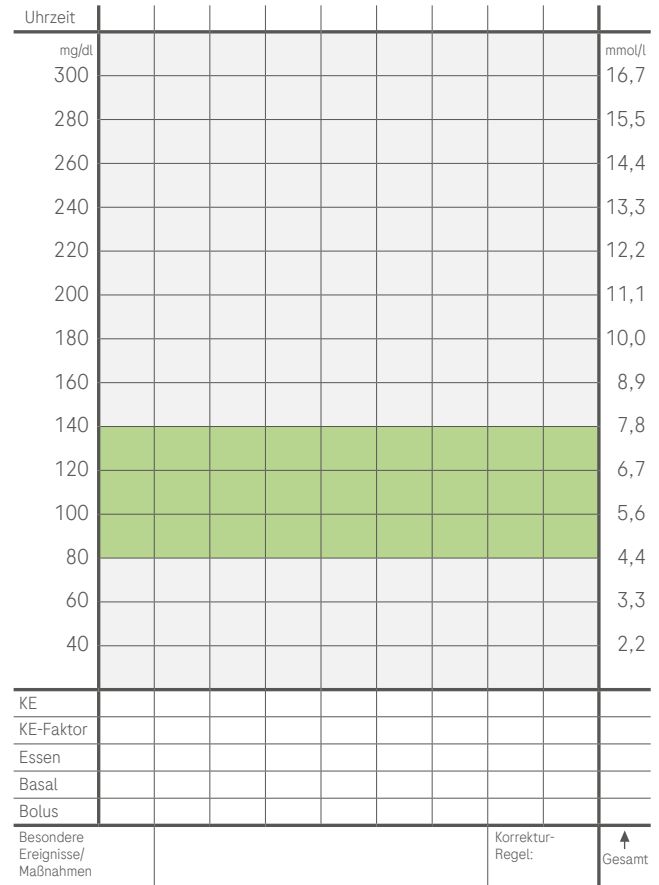
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



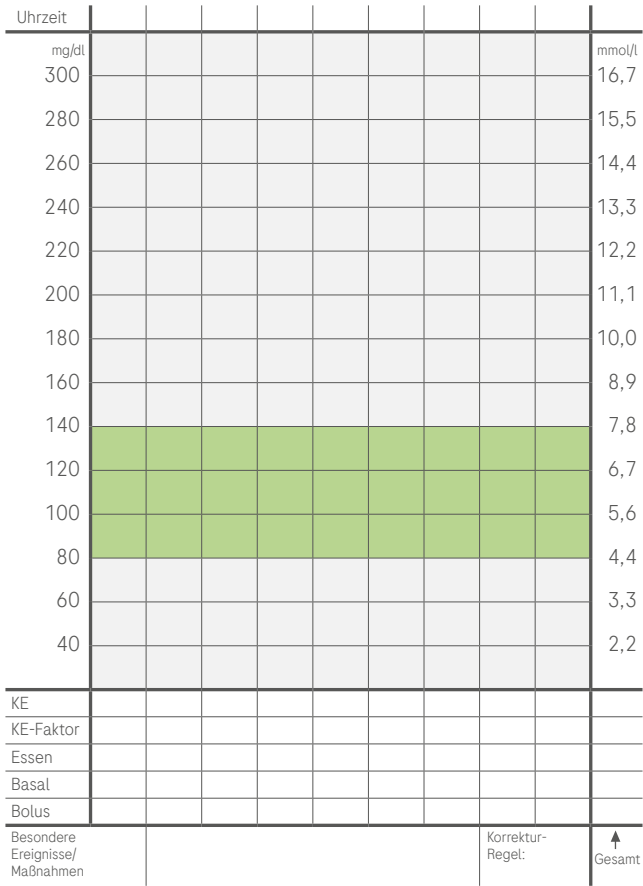
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



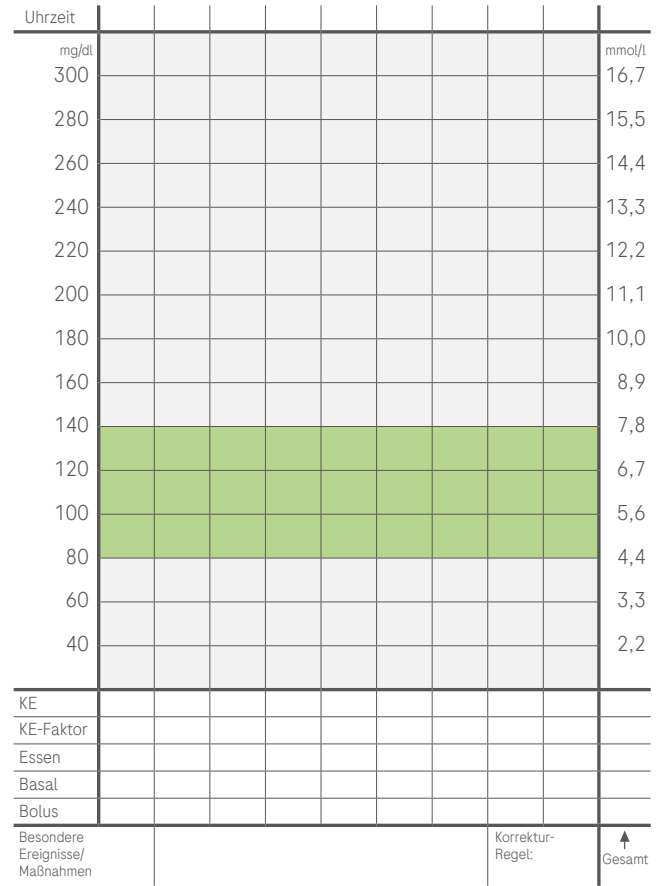
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



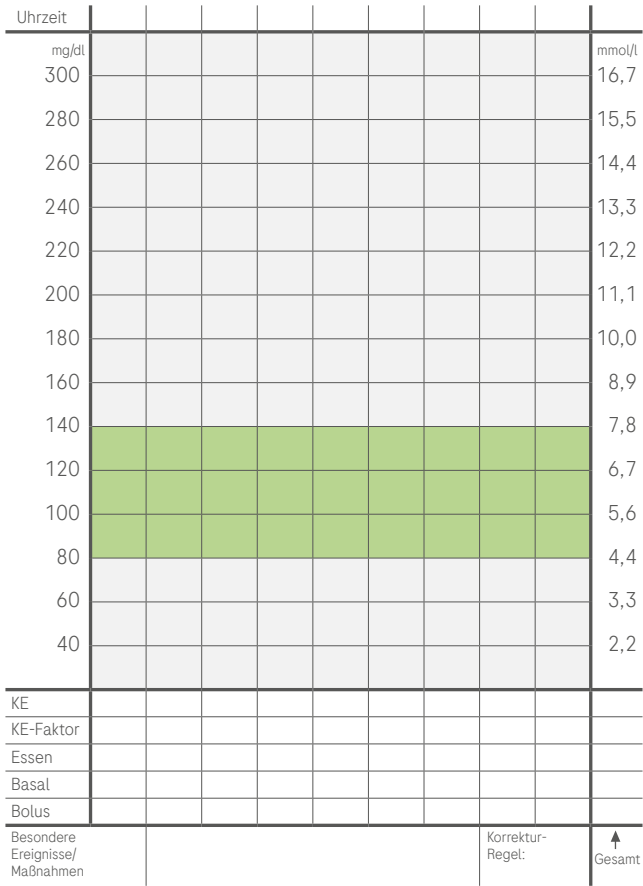
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



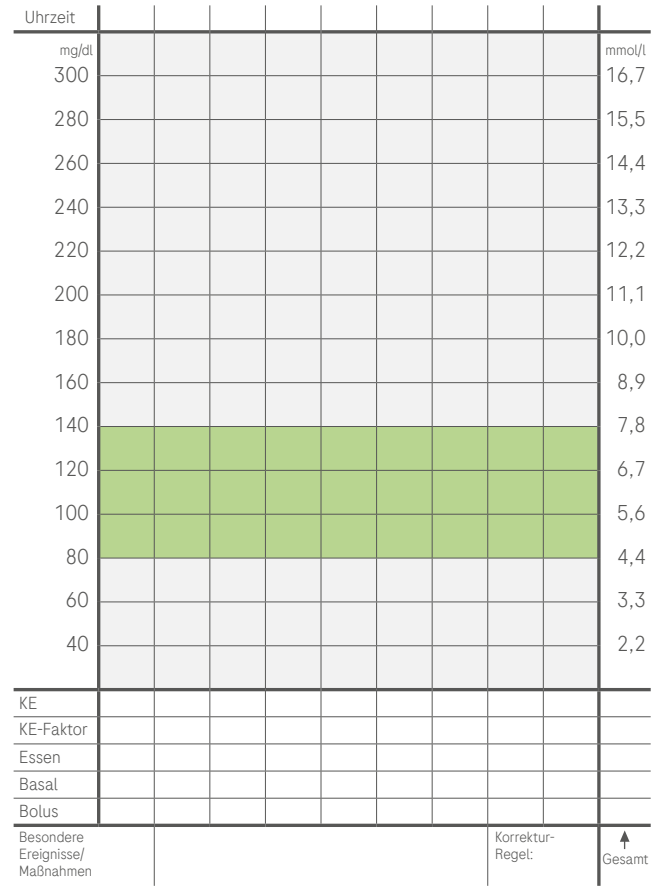
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



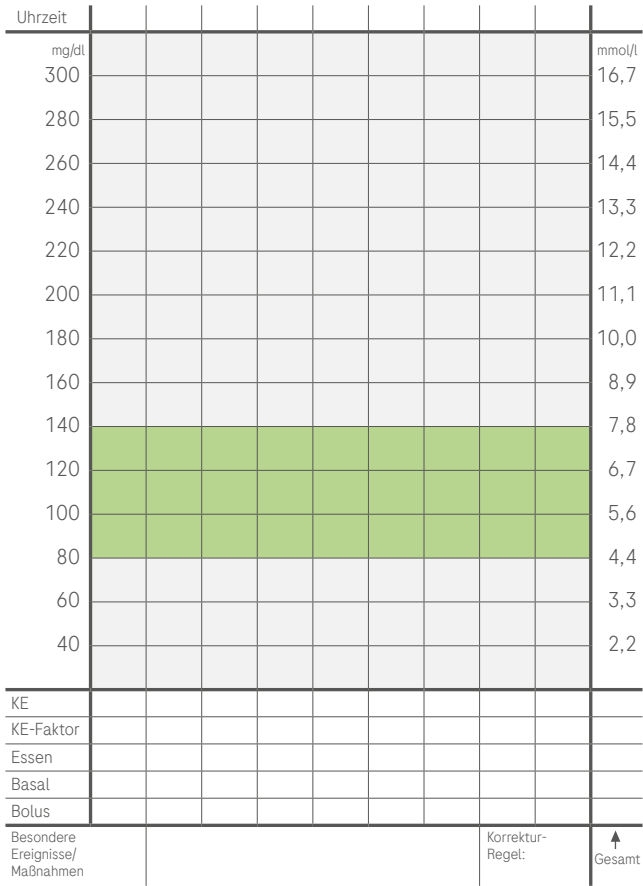
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



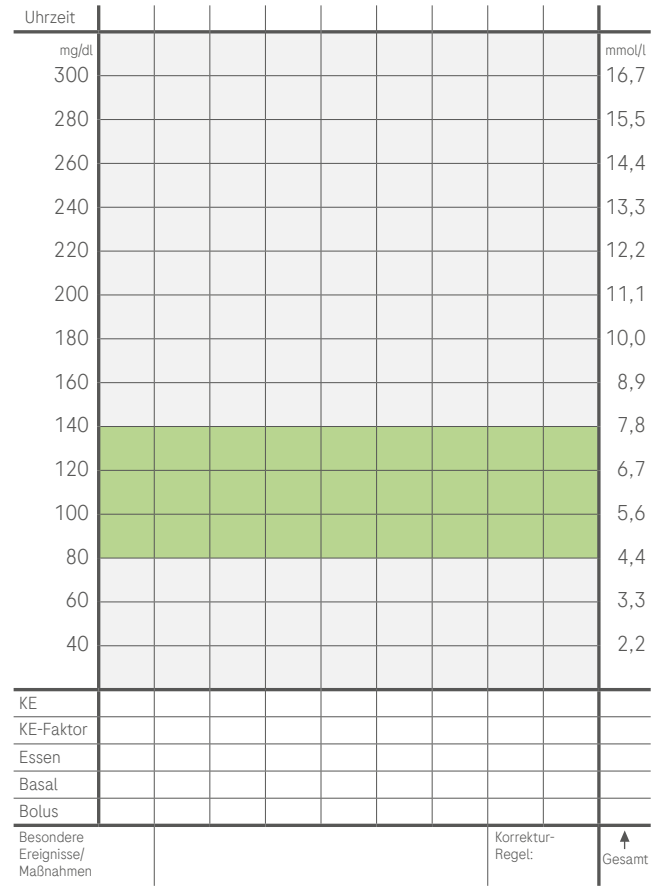
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



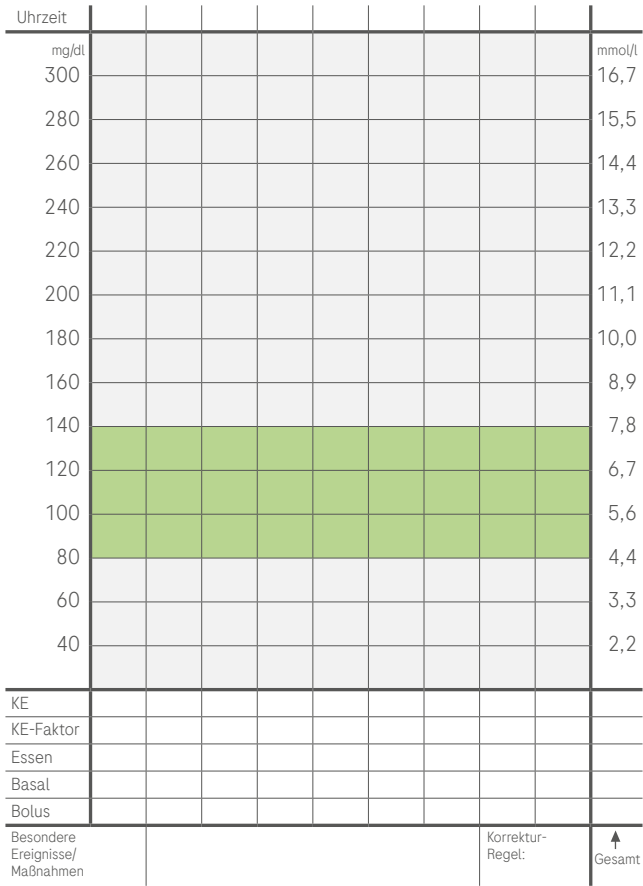
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



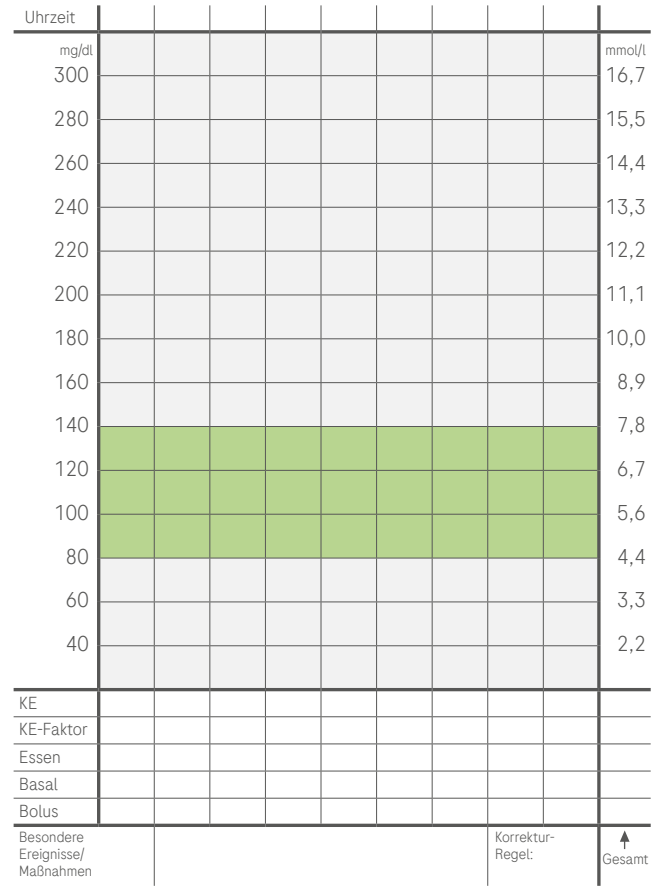
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



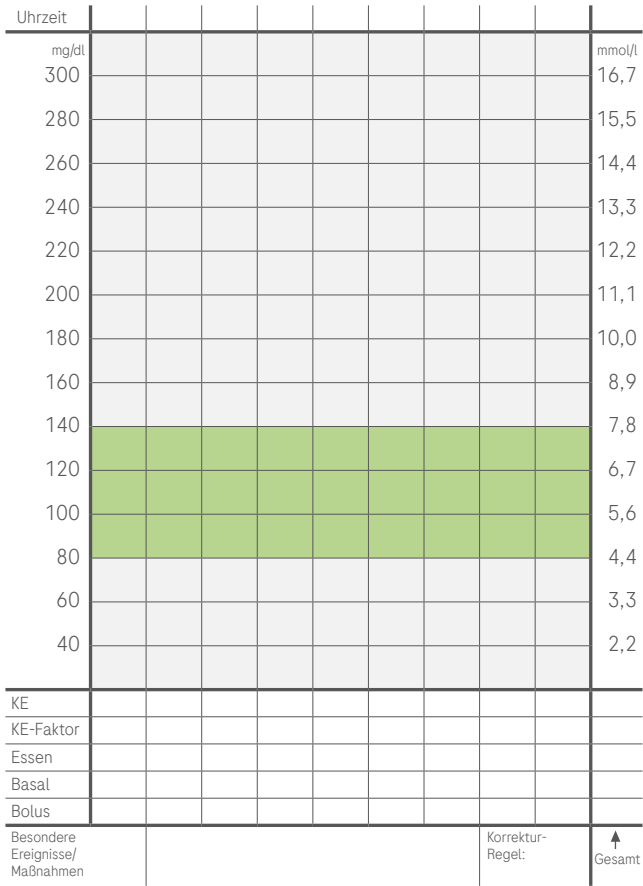
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



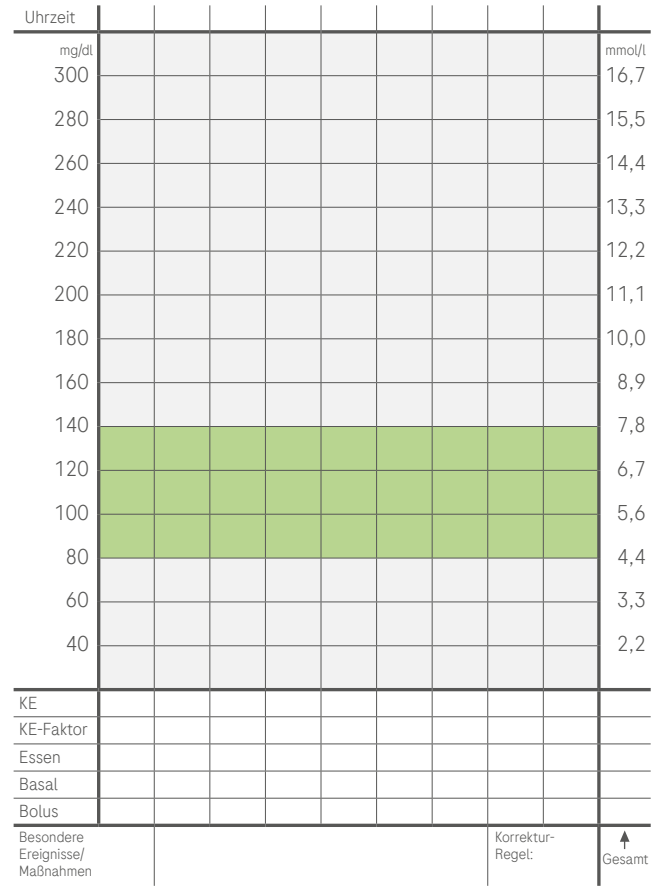
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



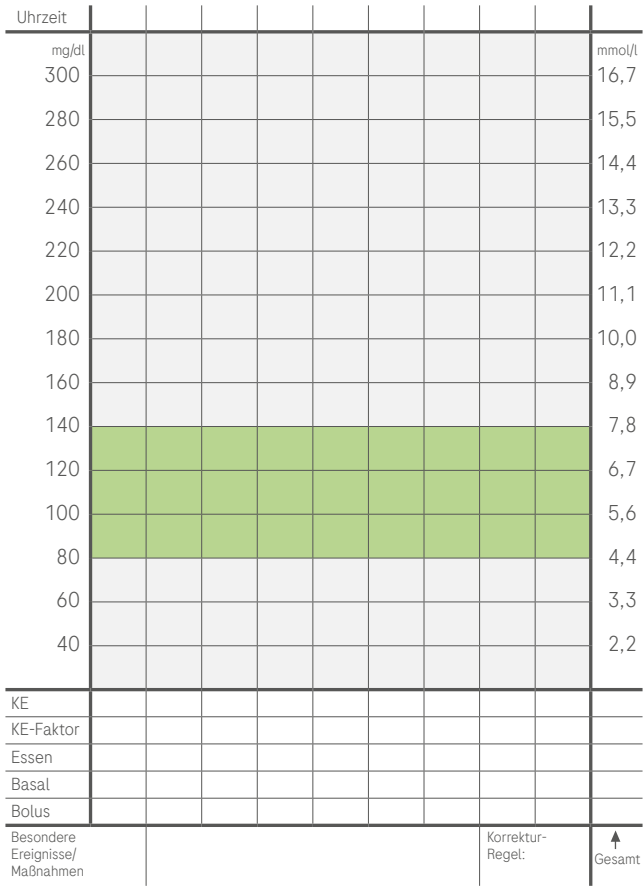
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



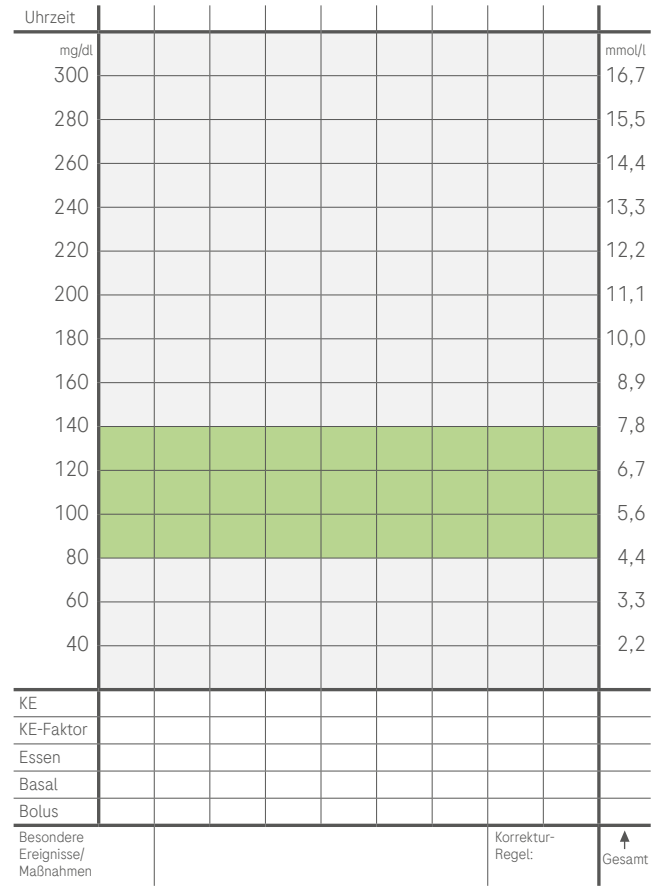
Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag



Fett- und KH-Gehalte in den wichtigsten Nahrungsmitteln*

Einheiten in Gramm	Gewicht	KH	Fett- gehalt	Einheiten in Gramm	Gewicht	KH	Fett- gehalt
Eier, 1 Stück				Wurstwaren			
• Ei	50-60	+	6	• Bierwurst	30	+	6
• Eigelb	20	+	6	• Cervelatwurst	30	+	10
• Eiklar	30	+	+	• Putenbrust	30	+	1
Fleisch (Rohgewicht)				• Salami	30	+	10
• Bauchfleisch	125	+	26	• Schinken gekocht	30	+	1
• Filet/Schnitzel, 1 St.	250	+	2	• Schinken roh geräuchert	30	+	10
• Hackfleisch, gem.	100	+	20	• Streichwurst/ Leberwurst	30	+	8
• Kotelett, 1 St.	125	+	7	Fertigprodukte, Saucen			
Fleischgerichte, 1 Stück				• Tomaten-Ketchup	20	5	+
• Frikadelle	150	8	15	• Mayonnaise	25	3	13
• Döner/Kebab (mit Fladenbrot)	300	53	35	• 50 % Fett, 1 EL			
• Bockwurst	115	0	29	• Sauce Hollandaise	60	3	27
• Cordon bleu	150	6	17	Süßwaren			
• Putenschnitzel	125	+	1	• Gummibärchen, 1 St.	2	3	0
• Hähnchenkeule	125	+	14	• Vollmilchschokolade	6	3	2
• Bratwurst (Schwein)	150	0	43	• Popcorn, süß	40	27	2
• Speck, fett	30	+	24	• Praline, 1 St.	12	10	1
Fisch (Rohgewicht)				• Honig	20	16	0
• Barsch	150	0	1	• Nutella	25	13	7
• Forelle	150	0	4	• Marmelade	20	13	0
• Lachs	150	0	20	Knabberartikel			
• Seelachs	150	0	1	• Erdnussflips	25	14	6
• Thunfisch (frisch)	150	0	23	• Kartoffelchips (Pringles)	25	12	10
• Kabeljau, Dorsch	150	0	1	• Salzstangen	1,5	1	+
• Fischstäbchen, 1 St. (ohne Zubereitungs Fett)	30	5	2	Eis			
				• Fruchtis	75	22	1
				• Milcheis	75	17	3
				• Eiscreme	75	16	9

Abkürzungen:
KH = Kohlenhydrate; St. = Stück; ml = Milliliter; EL = Esslöffel; gestr. = gestrichener; F. i. Tr. = Fett in Trockenmasse; als Beispiel Käse mit 30 % F. i. Tr. entspricht ca. einem Käse mit 15 % absolutem Fettgehalt; + = in geringen Mengen vorhanden

Einheiten in Gramm	Gewicht	KH	Fett- gehalt	Einheiten in Gramm	Gewicht	KH	Fett- gehalt
Brot, Getreide, Getreideprodukte				Milch und Milchprodukte			
• Mischbrot,	45	20	1	• Buttermilch, 1 Glas	200 ml	8	1
• Roggenmischbrot				• Fettarme Milch	200 ml	9	3
• Brötchen, 1 St.	45	27	1	• H-Milch, 1,5 % Fett			
• Croissant	45	15	12	• Vollmilch	200 ml	9	7
• Knäckebrot	10	7	+	• H-Milch, 3,5 % Fett			
• Toastbrot	30	14	1	• Fettarmer Joghurt	150	7	2
• Zwieback (eifrei)	10	7	+	• 1,5 % Fett			
• Nudeln, gekocht	150	42	2	• Bananen-, Erdbeer-, Vanille-Trunk	250 ml	33	4
• Reis, gekocht (poliert)	150	35	+	• Crème fraîche	15	+	4
Kartoffeln und Kartoffelprodukte				• 30 % Fett, 1 EL			
• Kartoffeln mit Schale (gekocht)	200	30	+	• Geschlagene Sahne	15	+	5
• Kartoffelkrokette	20	5	2	• 30 % Fett			
• Bratkartoffeln (+ 15 g Fett)	200	37	16	• Saure Sahne	15	1	2
• Kartoffelpüree	200	24	2	• 10 % Fett, 1 EL	100	3	11
• (Fertiggericht mit Milch)				• Speisequark	40	3	2
• Pommes Frites (im Backofen zubereitet)	150	55	15	• 40 % Fett, 1 EL	100	4	2
Frisches Obst (pro St./Portion, essbarer Anteil)				• 10 % Fett, 1 EL			
• Apfel (mittelgroß)	125-150	16	1	• Schmand	15	1	4
• Aprikose	50	4	+	• 24 % Fett, 1 EL			
• Banane (mittelgroß)	100-150	25	+	• Mozzarella	50	0	10
• Birne (mittelgroß)	125-150	17	+	• 45 % F. i. Tr.			
• Erdbeeren	125	7	1	• 30 % Schnittkäse	30	1	9
• Himbeeren	125	8	1	• 45 % F. i. Tr.			
• Kirschen, süß	125	17	+	• Edamer Käse	30	+	9
• Kiwi	65-100	8	+	• 45 % F. i. Tr.			
• Mandarine/ Clementine	40	4	+	• Mascarpone	50	2	24
• Weintrauben	125	19	+	• 80 % F. i. Tr.			
• Wassermelone	150	12	+	Fette			
• Zitrone	80	2	+	• Halbfettmargarine	12-15	+	6
• Orange	125-150	11	+	• 40 % Fett, 1 gestr. EL			
				• Halbfettbutter	12-15	+	5
				• 40 % Fett, 1 gestr. EL			
				• Butter/Margarine	12-15	+	11
				• Öl	12	0	12

Angaben:
Es sind Durchschnittswerte angegeben, Zahlen wurden zur besseren Lesbarkeit auf- oder abgerundet. Die Kohlenhydratmenge pro Tag richtet sich nach der jeweiligen Diabetestherapie.

* Quelle: Kalorien mündgerecht, 13. Auflage

Kontrolluntersuchung

Datum _____

Körpergröße _____ cm

Körpergewicht _____ kg

BMI = $\frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$ _____

Blutdruck _____ mm/Hg

HbA1c _____ %

Albumin im Urin _____ mg/l
Micral-Test* bis 20 mg/l normal

Schwere Hypoglykämien _____ pro Monat

Häufigkeit Selbstkontrolle
Anzahl / Woche _____

Sonstiges _____

Wichtig

Lassen Sie regelmäßig Ihre Füße, Augen, Nieren, Nerven und Blutfettwerte ärztlich überprüfen.

Vorgehen bei einer Ketoazidose

(Blutzuckerwerte > 250 mg/dl + Azeton im Urin positiv)

1. Doppelter Korrektur-Bolus (oder 20% des Tages-Insulinbedarfs) mit der Spritze/dem Pen
2. Insulinpumpe, Infusionsset und Ampulle überprüfen und ggf. wechseln bzw. Insulingabe mit Pen
3. Viel trinken (ca. ein Liter pro Stunde)
4. Keine körperliche Aktivität
5. Ruhe bewahren, aber nicht schlafen legen
6. Blutzucker-Messung alle ein bis zwei Stunden, Azetontest alle zwei Stunden
7. Bleiben Sie nicht alleine

Ziel:

- Blutzucker nach zwei bis drei Stunden unter 200 mg/dl bzw. 11 mmol/l
- Azeton negativ

Zwei bis drei Stunden nach der ersten Korrektur:

- Blutzucker über 200 mg/dl bzw. 11 mmol/l
- Azeton (++/+++)

Hinweis:

Sobald ein starker Blutzucker-Abfall bei noch erhöhten Blutzucker-Werten bemerkt wird:

- ohne Gabe einer Korrekturdosis Insulin zwei bis drei KE essen
- Fortsetzung der Insulinpumpen-Behandlung

Punkte 1. bis 7. wiederholen. Bitte beachten: doppelter Korrektur-Bolus oder 20% des Tages-Insulinbedarfs mit der Spritze!

Bei Angst und Unsicherheit unbedingt beim Diabeteszentrum oder Notarzt melden!

Bei Erbrechen sofort ins Krankenhaus!

Basalrate in Insulin-Einheiten pro Stunde (IE/h)

Datum					
Basalratenprofil					
Uhrzeit	IE/h	IE/h	IE/h	IE/h	IE/h
00 – 01 Uhr					
01 – 02 Uhr					
02 – 03 Uhr					
03 – 04 Uhr					
04 – 05 Uhr					
05 – 06 Uhr					
06 – 07 Uhr					
07 – 08 Uhr					
08 – 09 Uhr					
09 – 10 Uhr					
10 – 11 Uhr					
11 – 12 Uhr					
12 – 13 Uhr					
13 – 14 Uhr					
14 – 15 Uhr					
15 – 16 Uhr					
16 – 17 Uhr					
17 – 18 Uhr					
18 – 19 Uhr					
19 – 20 Uhr					
20 – 21 Uhr					
21 – 22 Uhr					
22 – 23 Uhr					
23 – 24 Uhr					
Summe Basalrate					

MIT UNSEREN ACCU-CHEK ONLINE-SERVICES IST MEHR FÜR SIE DRIN



Registrieren Sie sich jetzt mit wenigen Klicks und profitieren Sie von unseren attraktiven Online-Services:

- ✓ Teilnahme an Online-Seminaren (Webinare) zu aktuellen Themen rund um Ihre Diabetestherapie
- ✓ Kostenfreie Download- und Bestellmöglichkeit von Broschüren, Flyern und weiteren Materialien
- ✓ Accu-Chek Blutzuckermessgeräte kostenfrei zum Test anfordern
- ✓ Bestellung von kostenfreiem Zubehör für Ihr Accu-Chek Produkt, wie bspw. Taschen oder Sticker

...und viele mehr.

**Jetzt kostenfrei registrieren unter
accu-chek.de/jetztregistrieren**

