

ACCU-CHEK®

Roche



Mein Tagebuch

Für die intensivierete
Insulintherapie (ICT) und die
Insulinpumpentherapie (CSII)



Einfach vorbereitet.

Aktuelle und zukünftige Zuckerwerte¹ einfach im Blick: mit der **Accu-Chek SmartGuide CGM-Lösung**. Die 2-Stunden Glukosevorhersage zeigt den voraussichtlichen Verlauf Ihres Zuckerspiegels¹, damit Sie frühzeitig reagieren können, noch bevor hohe oder niedrige Werte auftreten.²

Erfahren Sie mehr: accu-check.de/cgm



Liebe Benutzerin, lieber Benutzer des Tagebuchs,

ein wichtiger Bestandteil in Ihrer Diabetestherapie ist die regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle. Denn je besser Sie Ihren individuellen Blutzuckerlauf 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 Accu-Chek Team

¹Die Accu-Chek SmartGuide Predict App benachrichtigt Nutzer:innen bei einem voraussichtlichen niedrigen Glukosewert innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert), liefert Vorhersagen für die voraussichtliche Glukoseentwicklung in den nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage) und zeigt das voraussichtliche Risiko einer nächtlichen Hypoglykämie in den nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21:00 und 02:00 Uhr). Für die Nutzung der Vorhersagefunktionen ist eine Internetverbindung erforderlich.
²Glatzer T, Ehrmann D, Gehr B, et al. Clinical Usage and Potential Benefits of a Continuous Glucose Monitoring Predict App. J Diabetes Sci Technol. 2024;18(5):1009-1013. doi:10.1177/19322968241268353

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 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	Zwischenmahlzeit	mittags	Zwischenmahlzeit	abends	spät	nachts	gesamt
KE-Faktor								
Korrekturfaktor								
Zielwert								
Basal								
Bolus								
KE-Verteilung								

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

(siehe vorletzte Seite)

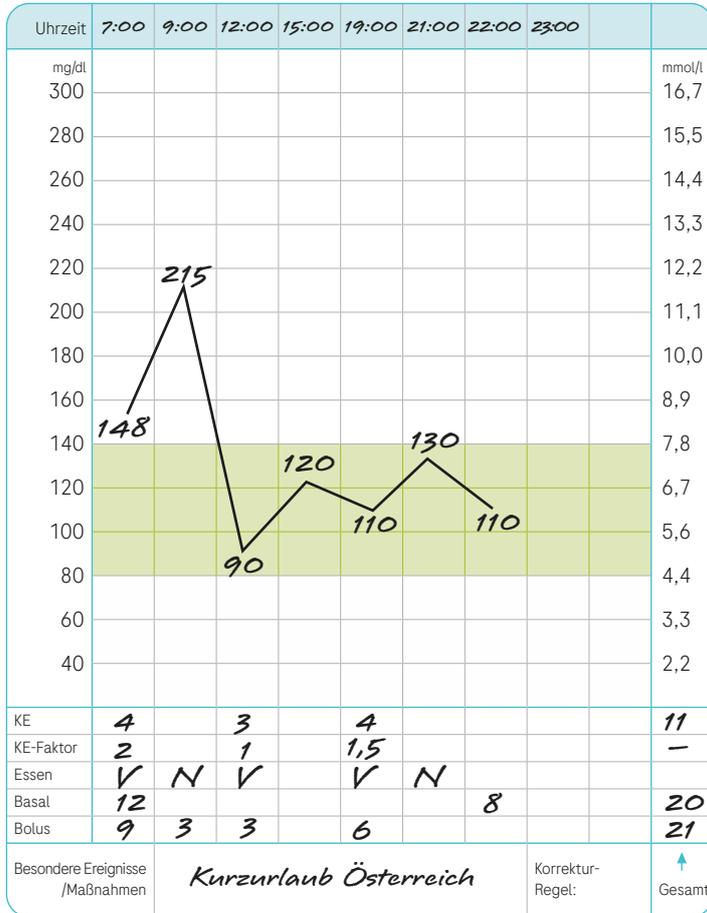
Datum	13.01.24	30.01.24
Basalratenprofil	1	2
Uhrzeit	IE/h	IE/h
00 - 01 Uhr	0,4	0,5
01 - 02 Uhr	0,4	0,5
02 - 03 Uhr	0,5	0,6
03 - 04 Uhr	0,5	0,7
04 - 05 Uhr	0,8	1,0
05 - 06 Uhr	1,3	1,6
06 - 07 Uhr	1,5	1,9
07 - 08 Uhr	1,2	1,5
08 - 09 Uhr	0,9	1,2
09 - 10 Uhr	0,6	0,5
10 - 11 Uhr	0,6	0,8
11 - 12 Uhr	0,6	0,7
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

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa

18.01.24

Arbeitstag Urlaubstag

Beispiel ICT

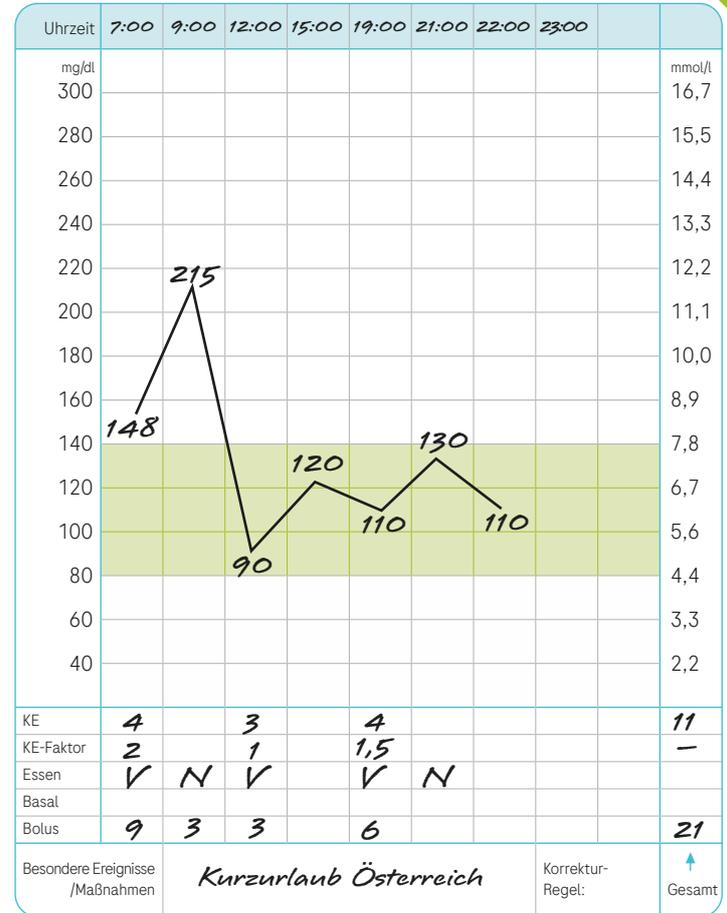


Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa

18.01.24

Arbeitstag Urlaubstag

Beispiel CSII



Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit											
mg/dl											mmol/l
300											16,7
280											15,5
260											14,4
240											13,3
220											12,2
200											11,1
180											10,0
160											8,9
140											7,8
120											6,7
100											5,6
80											4,4
60											3,3
40											2,2
KE											
KE-Faktor											
Essen											
Basal											
Bolus											
Besondere Ereignisse /Maßnahmen										Korrektur-Regel:	↑ Gesamt

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

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur- Regel:	↑ Gesamt	

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

Datum: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Arbeitstag Urlaubstag

Uhrzeit									
mg/dl									mmol/l
300									16,7
280									15,5
260									14,4
240									13,3
220									12,2
200									11,1
180									10,0
160									8,9
140									7,8
120									6,7
100									5,6
80									4,4
60									3,3
40									2,2
KE									
KE-Faktor									
Essen									
Basal									
Bolus									
Besondere Ereignisse /Maßnahmen							Korrektur-Regel:	↑	Gesamt

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	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			
Abkürzungen:				• Fruchteis	75	22	1
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				• Milcheis	75	17	3
				• Eiscreme	75	16	9

* Quelle: Kalorien mündgerecht, 13. Auflage

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
• Knäckebrötchen	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	4	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	15	1	4
• Apfel (mittelgroß)	125-150	16	1	• 24 % Fett, 1 EL			
• Aprikose	50	4	+	• Mozzarella	50	0	10
• Banane (mittelgroß)	100-150	25	+	• 45 % F. i. Tr.			
• Birne (mittelgroß)	125-150	17	+	• 30 % Schnittkäse	30	1	9
• Erdbeeren	125	7	1	• 45 % F. i. Tr.	30	+	9
• Himbeeren	125	8	1	• 45 % F. i. Tr.			
• Kirschen, süß	125	17	+	• Mascarpone	50	2	24
• Kiwi	65-100	8	+	• 80 % F. i. Tr.			
• Mandarine/ Clementine	40	4	+	Fette			
• Weintrauben	125	19	+	• Halbfettmargarine	12-15	+	6
• Wassermelone	150	12	+	• 40 % Fett, 1 gestr. EL			
• Zitrone	80	2	+	• Halbfettbutter	12-15	+	5
• Orange	125-150	11	+	• 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.			

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 in Ihrer Arztpraxis 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!

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 **accu-chek.de** sowie auf Instagram und Facebook.

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

© 2025 Roche Diagnostics Deutschland

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