

# Tagebuch für Diabetiker

Ein Service der HEXAL AG

Ihre persönlichen Messdaten

Blutzucker  $X$  (m)

Monat	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen
September			
Mo. 01	102	150	120
Di. 02	97	143	121
Mi. 03			
Do. 04			
Fr. 05			

Insulin, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

immer 13.30 Uhr 30 min

[www.diabetes.hexal.de](http://www.diabetes.hexal.de)

Arzneimittel Ihres Vertrauens





# Persönliche Daten

## Inhaber des Tagebuches

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon Mobil

## Benachrichtigung im Notfall

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon Mobil

## Behandelnder Arzt

Large empty box for the doctor's name and address/stamp.

Adresse/Arztstempel

## Weitere Angaben

Geburtsdatum Körpergröße

Diabetes seit Typ

## Risikofaktoren und Begleiterkrankungen

(z. B. Fettstoffwechselstörungen, diabetische Folgeschäden, koronare Herzkrankheit, Rauchen etc.)

## Therapieplan

\*z. B. vor/nach dem Essen

Präparat	morgens	mittags	abends	Besonderheiten*



Liebe Diabetikerin, lieber Diabetiker,

die bei Ihnen festgestellte Erkrankung Diabetes mellitus, auch kurz „Diabetes“ oder „Zuckerkrankheit“ genannt, kommt viel häufiger vor, als die meisten von uns glauben. Allein in Deutschland leiden mehr als 7 Millionen Menschen darunter. Das Besondere an dieser Stoffwechselkrankheit: Wie bei kaum einer anderen Krankheit können Sie den Behandlungserfolg und Ihr Wohlbefinden selbst mitbestimmen. Umstellungen in den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten können Ihnen dabei helfen, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben. Strenge Diäten sind dafür nicht nötig. Denn wer gut über seine Erkrankung informiert ist, braucht sich heutzutage den Spaß am Leben und am Essen nicht nehmen zu lassen!

Um einen möglichst guten Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre aktive Mitarbeit besonders wichtig. Durch die regelmäßige Überprüfung verschiedener Werte, die Sie zu Hause durchführen können, erhalten Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Diabetes-Daten. So können Sie sehr schnell auf eventuelle Unregelmäßigkeiten reagieren. Dieses Tagebuch soll Ihnen Ihre Aufzeichnungen erleichtern und den Informationsaustausch zwischen Ihnen und Ihrem Arzt verbessern.

Viel Erfolg und alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

**Ihre HEXAL AG**

Die Seiten 6 bis 7 füllen Sie bitte gemeinsam mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin aus.

### **Einige Dinge, die Sie selbst tun können**

#### **Bewegung:**

Treiben Sie Sport. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gut tut und Spaß macht. Nur wenn Sie Freude an der Bewegung haben, bleiben sie auch langfristig dabei.

#### **Ernährung:**

Achten Sie auf das, was Sie essen. Mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung können Sie viel für sich und Ihren Körper tun. Unsere Broschüre „Richtige Ernährung mit Diabetes“ kann Ihnen hierzu wertvolle Tipps geben.

#### **Blutzuckerkontrolle:**

Die regelmäßige Kontrolle Ihres Blutzuckers hilft Ihnen, Ihren Körper besser zu verstehen und Ihren Diabetes in Schach zu halten.

Notieren Sie Ihre Ergebnisse in diesem Tagebuch oder verwenden Sie eine Auswertungs-Software auf dem PC um Ihre Daten in regelmäßigen Abständen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu besprechen. Notieren Sie neben Ihren Blutzuckerwerten auch besondere Ereignisse wie Krankheiten, wieviel Sport Sie getrieben haben oder ob Sie Arzneimittel außerhalb Ihres Therapieplans eingenommen haben.



# Ihre ärztlichen Befunde

	Jahresziele	1. Quartal
Datum		
Körpergewicht		
HbA <sub>1c</sub>		
Blutzucker nüchtern		
Blutzucker n. d. Essen		
Blutdruck		
Gesamtcholesterin		
HDL-Cholesterin		
LDL-Cholesterin		
Triglyzeride		
Medikamente		
Fußkontrolle		
Periphere/autonome Neuropathie		
Augenbefund		
Mikroalbuminurie		

2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal

Monat <i>September</i>	Blutzucker $\times$ (mg/dl) $\square$ (mmol/l)							BE/KE			Insulin				Blut- druck  SYS DIA
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	
Mo, 01	102	150	120	167	132	201	98	4	8	4	8 10	6 -	3 -	- 10	142 93
Di, 02	97	143	121	198	134	206	102	5	9	4	7 10	5 -	7+2 -	- 10	139 86
Mi, 03															
Do, 04															
Fr, 05															
Sa, 06															
So, 07															

Bemerkungen: Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

01.09 Schwimmen 13.30 Uhr 30 min, 03.09. fiebrige Erkältung

Körpergewicht: 102 kg

Falls Ihre Insulineinheiten vom Plan abweichen, können Sie Ihre Korrekturdosis wie in unserem Beispiel angeben: 7 + 2 = normale Dosis + 3 = Korrekturdosis

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg



# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg



# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg



# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg





# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg

# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

- Bolus-Insulin
- + Korrektur-Insulin
- Basis-Insulin

**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg



# Ihre persönlichen Messdaten

Monat	Blutzucker <input type="text"/> (mg/dl) <input type="text"/> (mmol/l)						BE/KE			Insulin				Blutdruck	
	vor dem Frühstück	nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	nach dem Abendessen	Spät	Morgens	Mittags	Abends	Morgens	Mittags	Abends	Spät	SYS DIA
Mo,															
Di,															
Mi,															
Do,															
Fr,															
Sa,															
So,															

Bolus-Insulin  
 + Korrektur-Insulin  
 Basis-Insulin

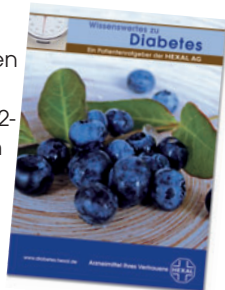
**Bemerkungen:** Urin-Aceton, Unterzuckerung, Urlaub, Sport, Erkrankung, Veränderung in der Medikation etc.

Körpergewicht:  kg



## Haben Sie noch Fragen?

Unser Patientenratgeber „Wissenswertes zu Diabetes“ enthält interessante Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus. Begriffe wie Blutzucker, Insulin, Typ 1- und Typ 2-Diabetes, Stoffwechselstörung usw. werden anschaulich erklärt.



Unsere Broschüre „Richtige Ernährung mit Diabetes“ enthält umfassende Ernährungstabellen für alle wichtigen Nahrungsmittelgruppen. Ebenso finden Sie in den Tabellen Angaben zu den GLYX-Werten der Nahrungsmittel. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Essgewohnheiten individuell zu gestalten.



Unter folgender Adresse können Sie kostenfrei bestellen:

- „Wissenswertes zu Diabetes“
- „Richtige Ernährung mit Diabetes“
- „Tagebuch für Diabetiker“
- „Diabetiker Notfall-Ausweis“



### HEXAL AG

Patientenservice  
Industriestraße 25  
83607 Holzkirchen

Telefon: 0 80 24/9 08 -0  
Telefax: 0 80 24/9 08 -12 90  
E-Mail: [service@hexal.com](mailto:service@hexal.com)

Einen zusätzlichen Service bieten wir auf unserer Homepage [www.diabetes.hexal.de](http://www.diabetes.hexal.de)

## Besuchen Sie uns regelmäßig – es lohnt sich!

Wir erweitern ständig unseren Diabetes-Service für Sie.

Neben dem „Grundwissen Diabetes“ finden Sie Informationen zur speziellen Ernährung und verschiedenen Behandlungsansätzen.

Die umfangreiche Link-Liste unter „Nützliche Adressen“ verweist auf thematisch entsprechende Informationsangebote im Internet.

Wenn Sie nicht gerne am Bildschirm lesen, können Sie sich viele Teile der Internetseite automatisch vorlesen lassen und die Texte als Audio-Datei im mp3-Format speichern.

Ebenso finden Sie im Downloadbereich unserer Internetseite den HEXAL-Ernährungs-Rechner, eine komfortable Möglichkeit Ihre Ernährungsgewohnheiten am Computer auszuwerten.



# Ameisen in Händen und Füßen?

**Neurium® HEXAL® 600 mg**  
bei diabetisch bedingten Nervenschädigungen



Diabetisch bedingte Nervenschädigungen können zu Krabbeln, Schmerzen und Taubheitsgefühl in Fingern und Füßen führen.

Zur Behandlung dieser Symptome werden häufig Arzneimittel mit dem Wirkstoff  $\alpha$ -Liponsäure eingesetzt.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **Neurium® HEXAL® 600** bei diabetisch bedingten Nervenschädigungen.

Arzneimittel Ihres Vertrauens



Art.-Nr.: 208478/13 08/2009

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

**HEXAL AG**, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, Tel.: 080 24/908-0, Fax: 080 24/908-12 90, [service@hexal.com](mailto:service@hexal.com), [www.hexal.de](http://www.hexal.de)