

姓名：_____

日期：_____ () 至 _____ ()

我的血糖記錄

星期	血 糖	早餐飲食及活動記錄		血 糖	血 糖	午餐飲食及活動記錄		血 糖	血 糖	晚餐飲食及活動記錄		血 糖	晚餐後飲食及活動記錄 (如適用)
		早 餐 前	早 餐 後			午 餐 前	午 餐 後			晚 餐 前	晚 餐 後		

- 飲食記錄請包括種類、份量和烹調方法
- 餐前血糖，在進食正餐前 10 -15 分鐘量度
- 餐後血糖，在開始吃正餐 2 小時後量度（由進食第一口食物起計 2 小時）
- 一般情況下，每週 2-4 次已足夠，但實際的頻密程度，要按個別患者需要作決定，可選擇不同時段（包括早餐、午餐及晚餐的餐前和餐後），以了解自己的情況
- 請將血糖記錄告訴醫生，有需要時，可與醫生商討合適的治療方案

