GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

# MEIN BLUTZUCKERPASS

**Selbstkontrolle für Ihre Gesundheit**

# BLUTZUCKER SELBST MESSEN

Der Blutzuckerwert zeigt, wie effektiv der Körper Zucker aus der Nahrung verwertet. Sie können Ihren Blutzuckerwert am Finger oder am Ohrläppchen messen. Für die Messung zu Hause gibt es eigene und kompakte Messgeräte.

| Datum | nüchtern | Mein Blutzucker 1-2 Stunden nach der Mahlzeit | | | Besonderheiten |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Früh-stück | Mittag-essen | Abend-essen | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# OPTIMALE BLUT-ZUCKERWERTE

Der Blutzuckerwet zeigt die Menge an Zucker im Blut an. Ein optimaler Wert liegt zwischen 70 und 140 mg/dl (3,9 bis 7,8 mmol/l).
Bei Beschwerden oder Unregemäßigkeiten kontaktieren Sie umgegehnd Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

| Datum | nüchtern | Mein Blutzucker 1-2 Stunden nach der Mahlzeit | | | Besonderheiten |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Früh-stück | Mittag-essen | Abend-essen | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## KONTAKT

**Hilfswerk Steiermark GmbH**
Landesgeschäftsstelle Graz
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Telefon **0316 / 813181**
E-Mail **office@hilfswerk-steiermark.at**
Internet **www.hilfswerk.at/steiermark**

## WEITERE INFORMATIONEN

www.hilfswerk.at

Das Land Steiermark
Gefördert vom Land Steiermark

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH,
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Fotos: © Hilfswerk Steiermark GmbH