

## VERENSOKERIN KOTISEURANTATAULUKKO

Nimi: \_\_\_\_\_

päiväys	ennen aamupalaa	2 tuntia aamupalan jälkeen	ennen lounasta	2 tuntia lounaan jälkeen	ennen päivällistä	2 tuntia päivällisen jälkeen	ennen nukku- maanmenoa	(tarvittaessa yömittaus)

- Tee mittauksia vähintään 3 – 5 päivältä.
- Kaikkia ateriaparimittauksia ei tarvitse tehdä samana päivänä. Voit mitata esim. yhtenä päivänä ennen aamupalaa ja 2 tuntia aamupalan jälkeen, toisena päivänä ennen lounasta ja 2 tuntia lounaan jälkeen jne.