

**Contour**  
Evolving with you



**Gestationsdiabetes**

# BLUTZUCKERTAGEBUCH

Ein Service von



**ASCENSIA**  
Diabetes Care



# IHR BLUTZUCKERTAGEBUCH

## Liebe werdende Mutter,

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat bei Ihnen einen Gestationsdiabetes diagnostiziert. Gemeinsam mit Ihnen wurde festgelegt, dass Sie Blutzuckerselbstkontrollen zu bestimmten Uhrzeiten durchführen.

Wichtig ist die Dokumentation der gemessenen Werte. Sie sind Grundlage für das ärztliche Gespräch. Dieses Tagebuch soll Sie bei Ihrer Dokumentation unterstützen.

Sie haben auch die Möglichkeit Ihre Werte elektronisch zu dokumentieren. Zum Beispiel mit unserer CONTOUR® DIABETES App.

Mit Hilfe der App dokumentieren Sie Ihre Mahlzeiten, Medikamente und Bewegung und fügen auf Wunsch Fotos, Notizen und Spracheinträge dazu.

Laden Sie die App kostenfrei aus dem AppStore oder bei Google Play.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Ascensia Diabetes Care Team

App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.  
Google Play ist eine Marke von Google Inc.

## Persönliche Daten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

In diesem Tagebuch finden Sie verschiedene Symbole.

### Diese haben folgende Bedeutung:

Der Blutzuckerwert



Vor dem Essen



Nach dem Essen



Zum Eintragen von Bemerkungen wie z.B. Blutdruck, Hypoglykämien, Aceton-/Ketonwerte, Sport usw.









## Normale Blutzuckerwerte in der Schwangerschaft\*

Zeitpunkt	Blutzucker-Zielbereich	
	mg/dl	mmol/l
Nüchtern vor dem Essen	65 – 95	3,6 – 5,3
1 Stunde nach dem Essen	< 140	< 7,8
2 Stunden nach dem Essen	< 120	< 6,7

Abhängig vom kindlichen Bauchumfang können die Zielwerte höher oder niedriger liegen.

\*S3 Leitlinie Gestationsdiabetes der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Schäfer-Graf et al. 2018.

## Plan für Ihre Blutzuckerkontrollen

Uhrzeit	morgens		mittags		abends		spät	evtl. nachts
	vor dem Essen 	nach dem Essen 	vor dem Essen 	nach dem Essen 	vor dem Essen 	nach dem Essen 		




---



---



---

Lassen Sie diese Seite von Ihrem Arzt ausfüllen.

# Ihr Mahlzeitenplan

- Empfohlene BE / KE-Menge pro Tag -

Frühstück: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit \_\_\_\_\_

Abendessen \_\_\_\_\_

Zwischenmahlzeit \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lassen Sie diese Seite von  
Ihrem Arzt ausfüllen.

## Therapie für Ihre Insulinbehandlung

Zielwerte

Korrektur-Regeln

BE / KE-Faktoren

morgens \_\_\_\_\_ morgens \_\_\_\_\_ morgens \_\_\_\_\_

mittags \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_ mittags \_\_\_\_\_

abends \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

spät \_\_\_\_\_ spät \_\_\_\_\_ spät \_\_\_\_\_

kurz wirkendes Insulin \_\_\_\_\_

HbA1c \_\_\_\_\_

lang wirkendes Insulin \_\_\_\_\_

Mischinsulin \_\_\_\_\_

Lassen Sie diese Seite von  
Ihrem Arzt ausfüllen.

# Gewichtsveränderung in kg

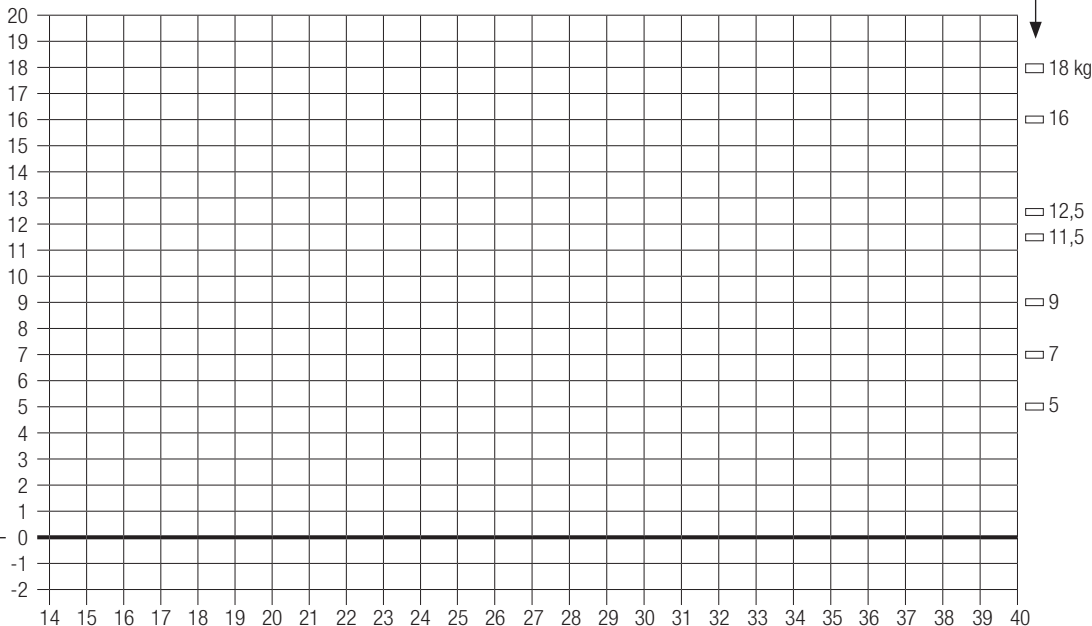
**Zielbereich / Meine ideale Gewichtszunahme**  
 (Orientiert am BMI; kg-Werte aus Tabelle unten ablesen und hier markieren)

## Unterschied zum Startgewicht in Kilogramm

Wiegen Sie sich bitte 1x pro Woche morgens nach dem Toilettengang

## Mein Startgewicht

\_\_\_\_\_ kg



## Empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft\*

BMI vor der Schwangerschaft	Gesamt-Gewichtszunahme in der Schwangerschaft	Gewichtszunahme in kg pro Woche ab der 14. Schwangerschaftswoche
< 18,5 kg/m <sup>2</sup>	<b>12,5 – 18 kg</b>	0,5 – 0,6 kg
18,5 – 24,9 kg/m <sup>2</sup>	<b>11,5 – 16 kg</b>	0,4 – 0,5 kg
25,0 – 29,9 kg/m <sup>2</sup>	<b>7 – 11,5 kg</b>	0,2 – 0,3 kg
ab 30 kg/m <sup>2</sup>	<b>5 – 9 kg</b>	0,2 – 0,3 kg

## Schwangerschaftswoche

Mein Body-Mass-Index (BMI) vor der Schwangerschaft:

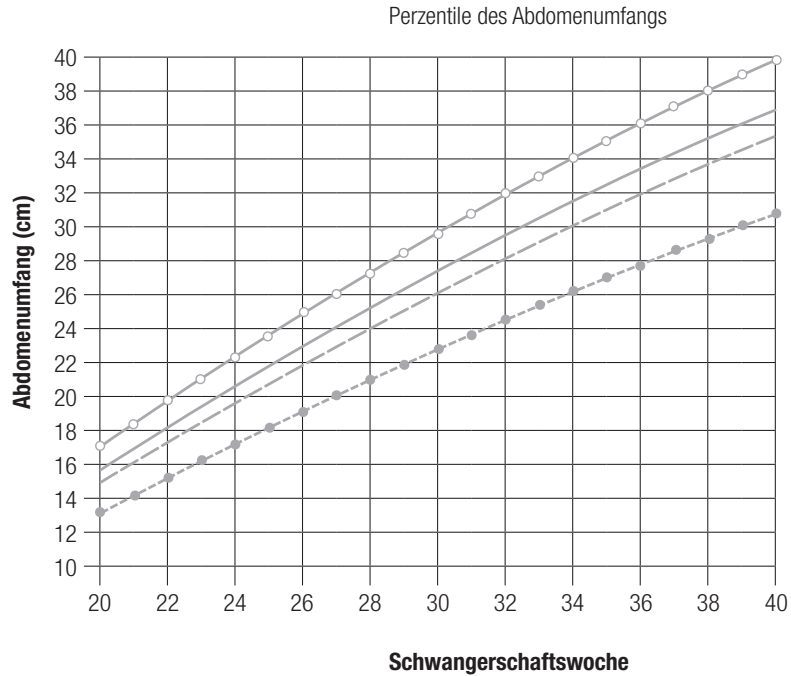
\_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>







\*S3 Leitlinie Gestationsdiabetes der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Schäfer-Graf et al. 2018.

# Fetaler Abdomenumfang




Eintragung durch den Frauenarzt / die Frauenärztin

Bitte Ultraschallbefunde einzeichnen:












































SSW: <u>26</u> Tag/Datum		morgens Uhrzeit		mittags Uhrzeit		abends Uhrzeit		spät Uhrzeit	Insulin			
		 7:00	 8:00	→ Diabetesschulung					Normalinsulin ↓			
Mo	21.10.		84	134	95	122	89	128	96	6	2	4
		BE/KE	→ Ernährungsberatung							↑ Verzögerungsinsulin		
Di	22.10.		86	128	91	131	90	132	93			
		BE/KE										
Mi	23.10.		86	142	95	138	90	136	92			
		BE/KE										

**Beispiel in mg/dl**

									Normalinsulin ↓			
Fr	25.10.		4,7	7,4	5,3	6,8	4,9	7,1	5,3	6	2	4
		BE/KE	→ Ernährungsberatung							↑ Verzögerungsinsulin		
Sa	26.10.		4,8	7,1	5,1	7,2	5,0	7,3	5,1			
		BE/KE										
So	27.10.		4,8	7,9	5,3	7,7	5,0	7,5	5,1			
		BE/KE										

**Beispiel in mmol/l**























SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												
























---



SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												
























---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												
























---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									




---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
<b>Mo</b>													
	BE/KE												
<b>Di</b>													
	BE/KE												
<b>Mi</b>													
	BE/KE												
<b>Do</b>													
	BE/KE												
<b>Fr</b>													
	BE/KE												
<b>Sa</b>													
	BE/KE												
<b>So</b>													
	BE/KE												




---



## Jetzt nachbestellen.

Ihr Tagebuch reicht nur noch für kurze Zeit. Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.



Bestellen Sie jederzeit online  
in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere  
kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**

### Kinderleicht Tagebuch führen:










































Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.



Jetzt kostenfrei laden und weitere  
hilfreiche Funktionen entdecken





















**CONTOUR®DIABETES App**



SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												
























---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		
										
Mo										
	BE/KE									
Di										
	BE/KE									
Mi										
	BE/KE									
Do										
	BE/KE									
Fr										
	BE/KE									
Sa										
	BE/KE									
So										
	BE/KE									

















---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
		BE/KE											
Di													
		BE/KE											
Mi													
		BE/KE											
Do													
		BE/KE											
Fr													
		BE/KE											
Sa													
		BE/KE											
So													
		BE/KE											













































---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												

















---

SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
	BE/KE												
Di													
	BE/KE												
Mi													
	BE/KE												
Do													
	BE/KE												
Fr													
	BE/KE												
Sa													
	BE/KE												
So													
	BE/KE												




---



SSW: _____ Tag/Datum		morgens		mittags		abends		spät		Insulin			
		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit		Uhrzeit					
													
Mo													
		BE/KE											
Di													
		BE/KE											
Mi													
		BE/KE											
Do													
		BE/KE											
Fr													
		BE/KE											
Sa													
		BE/KE											
So													
		BE/KE											




---

## Jetzt nachbestellen.

Damit Sie Ihre Messergebnisse auch weiterhin lückenlos protokollieren können, sollten Sie jetzt Ihr neues kostenfreies Blutzuckertagebuch anfordern.



Bestellen Sie jederzeit online in unserem Bestellcenter:  
**[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)**



Rufen Sie unsere kostenfreie Service Hotline an:  
**0800 / 50 88 822**

### Kinderleicht Tagebuch führen:

Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.



Jetzt kostenfrei laden und weitere hilfreiche Funktionen entdecken

**CONTOUR®DIABETES App**



App Store



Google Play

# IMMER FÜR SIE DA.

## Der Ascensia Diabetes Service.

### ✓ Beratung für Sie

Unsere freundlichen Mitarbeiter/-innen im Ascensia Diabetes Service sind spezialisierte Berater/-innen für Medizinprodukte und helfen Ihnen gerne weiter.

### ✓ Gratis für Sie

Einmal im Jahr können Sie kostenfreie Batterien für Ihr Ascensia Blutzuckermessgerät anfordern.

### ✓ Einfach mehr Service für Sie

Ascensia bietet Ihnen viele kostenfreie Service-Artikel, z. B. unsere Ascensia Ernährungs- pyramide als Checkliste im Alltag für Ihre gesunde Ernährung.

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
info@ascensia.de  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)



Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH  
Ascensia Diabetes Service  
51355 Leverkusen

92000749 12/20

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

**Ascensia Diabetes Service:**  
**0800 / 50 88 822** (kostenfrei)  
[info@ascensia.de](mailto:info@ascensia.de)  
[www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

