

# Diabetes-Sporttagebuch

Datum, Sportart, Distanz / Intensität, Dauer	Blutzuckerwerte (vor / während / nach dem Sport)	Insulinreduktion oder Insulingabe Bolus- / Basalinsulin oder Basalrate (vor / während / nach dem Sport)	Kohlenhydrataufnahme Art und Menge (vor / während / nach dem Sport)	Unter- / Überzuckerungen (vor / während / nach dem Sport)	Anmerkungen Blutzucker bis zu 24 Stunden nach dem Sport; Gründe für Unter- / Überzuckerungen; Was kann das nächste Mal optimiert werden?

Notizen: \_\_\_\_\_

Kostenlose Downloads sowie weitere Informationen zu Sport bei Diabetes finden Sie unter:  
<https://www.diabinfo.de/leben/typ-1-diabetes/diabetes-im-alltag/sport>