

## Sporttagebuch für Kinder und Jugendliche mit Diabetes



**Datum:** \_\_\_\_\_ **Dauer/Aktivität:** \_\_\_\_\_

**Belastung:** leicht/mittel/stark

		Kohlenhydrate			Insulin		Fazit
	Uhrzeit	Blutzucker	Menge	Art	Normal	Basal	
<b>Vor Sport</b>							
<b>Während Sport</b>							
<b>Nach Sport</b>							

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Dauer/Aktivität:** \_\_\_\_\_

**Belastung:** leicht/mittel/stark

		Kohlenhydrate			Insulin		Fazit
	Uhrzeit	Blutzucker	Menge	Art	Normal	Basal	
<b>Vor Sport</b>							
<b>Während Sport</b>							
<b>Nach Sport</b>							

## Sporttagebuch für Kinder und Jugendliche mit Diabetes



**Datum:** 16. Juni 2000 **Dauer/Aktivität:** 2 Std. /Fußball

**Belastung:** *leicht/mittel/stark*

			Kohlenhydrate		Insulin		Fazit
	Uhrzeit	Blutzucker	Menge	Art	Normal	Basal	
<b>Vor Sport</b>	12:30	150	5 BE	Spaghetti Bolognese			1 IE Humalog weniger gespritzt
	13:50	180	1 BE	Orangensaft			
<b>Während Sport</b>	14:00						Spielbeginn
	14:50	120	2 BE	Banane, Vollkornbrot			Halbzeit
<b>Nach Sport</b>	15:50	140					Spielende
	18:30	100	6 BE	Brotzeit			1 BE zusätzlich
							gegessen

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Dauer/Aktivität:** \_\_\_\_\_

**Belastung:** *leicht/mittel/stark*

			Kohlenhydrate		Insulin		Fazit
	Uhrzeit	Blutzucker	Menge	Art	Normal	Basal	
<b>Vor Sport</b>							
<b>Während Sport</b>							
<b>Nach Sport</b>							