

Nafn: _____ Dags: _____ Læknir/Hj.fr: _____

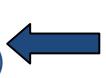
Langverkandi insúlín: _____, gefið x2 á dag, með morgunmat og með kvöldmat

Stuttvirkrt Insúlín: _____, gefið með máltíðum og til að lækka blóðsykur milli máltíða, gerist þess þörf

	Langverkandi insúlín:	Stuttvirkrt Insúlín:	Stuttvirkrt insúlín	Stuttvirkrt insúlín	Stuttvirkrt insúlín	Stuttvirkrt insúlín
		Blóðsykur<4	Blóðsykur 4-8	Blóðsykur 8-13	Blóðsykur 13-16	Blóðsykur >16
Morgunmatur						
Nestistími						
Hádegismatur						
Kaffitími						
Kvöldmatur						
-íþróttadaga-						
Fyrir svefn						

Kolveturnarík máltíð (t.d. brauð, pasta, hrísgljón) kallar á **aukið insúlín** (miðið við næsta dálk til hægri) 

Prótein máltíð (t.d. fiskur, kjúklingur) kallar á **minna insúlín** (miðið við næsta dálk til vinstri) 

Þann dag sem **mikil hreyfing** (s.s leikfimi, sund eða aðrar æfingar) mun eiga sér stað, þarf etv. að draga úr insúlíngjöf að morgni og jafnvel einnig seinni part dags og að kveldi (miðið við dálk til vinstri) 

Blóðsykur að nóttru til sem er hærri en 15 mmol/L, ber að lækka með insúlíngjöf (stuttvirku insúlíni):

Að nóttru til					Blóðsykur 15-20	Blóðsykur >20