

Herz & Bauch

Ernährungsprotokoll

für Gestationsdiabetes / Blutzucker & Mahlzeiten

Bitte für 3 Tage ausfüllen. Blutzuckerwerte bitte so eintragen, wie sie von deiner Praxis/Diabetologie vorgegeben wurden.

Datum: _____ Tag: ☐ Alltag ☐ frei/WE ☐ Urlaub Name: _____ SSW / Therapie: _____

Zeitpunkt	Uhrzeit	Essen / Menge / KH-Quelle	Getränke	BZ-Wert(e)	Beschwerden / Sättigung	Anmerkungen
Nüchtern / Start	z. B. 7:30	Schlaf, Aufstehzeit, ggf. Betthupfer vom Vorabend	Wasser, Kaffee ...	nüchtern: _____ mg/dl	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Frühstück	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Zwischendurch	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Mittagessen	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Zwischendurch	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Abendessen	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Später / Betthupfer	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin
Bewegung / Besonderes	z. B. 7:30	Was genau? Menge? Brot/Reis/Nudeln/Obst/Süßes etc.	Wasser, Kaffee ...	nüchtern / 1 h / 2 h / CGM	Hunger, Heißhunger, Übelkeit, Sodbrennen	Spaziergang, Stress, Schlaf, Termin

Hinweis: Ich nutze die Werte zur ernährungsbezogenen Einordnung. Medizinische Zielwerte, Therapieentscheidungen oder Insulinanpassungen bleiben bei Ärztin/Arzt bzw. Diabetologie.