

Basal dose til pumpe på  
egget ank

I denne dagboka skal du notere inntak av mat og drikke, samt føre ned hvor mye fysisk aktivitet du er i. Vi ønsker at du noterer ned alt du spiser og drikker så nøyaktig som mulig. Et eksempel vil f. eks være Frokost: 2 grove brødskeer med brunost, 1 glas melk (2dl), 1 halv banan og 1 kopp kaffe. Du slår opp i "karbohydrater og insulin-boka" og beregner hvor mange karbohydrater dette omfatter utfra bildene. En del mat inneholder ikke karbohydrater og vil ikke finnes i boka.

ATC 23.02

Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	Viktige hendelser: Hva skjedde:
Frokost kl. <u>07.30</u> Bestod av: 1 skive m/gulost 1 lite glass skummetmelk	20 5 25	Fra kl. <u>07.50</u> til kl. <u>08.10</u> Type aktivitet: Sykkling + gange Intensitet: (Ring rundt svaret) Lav/ <u>Middels</u> / Høy fra backlandet til gløshaugen	KI. _____ til KI. _____
Mellommåltid/drikke kl. <u>09.30</u> Bestod av: kaffe 1 skive m/gulost 2 druesukker tabletter 1 appelsin	20 15	Fra kl. <u>08.15</u> til kl. <u>17.00</u> Type aktivitet: forles + vesesal Intensitet: <u>Lav</u> / Middels/ Høy	
Lunsj kl. <u>12.00</u> Bestod av: 1 skive m/gulost 1 eple	20 10 30	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Mellommåltid/drikke kl. <u>14.30</u> Bestod av: 1 skive m/gulost 1 yoghurt	20 15/20 35/40	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Middag kl. <u>18.00</u> Bestod av: 2 pølser (kille mager) 1/2 pakke potetmos + 1 dl skummet + 4 ketchup, sennep og sprø løk	5g 15g	Fra kl. <u>19.00</u> til kl. <u>→</u> Type aktivitet: vesing Intensitet: <u>Lav</u> / Middels/ Høy	
Kvelds kl. <u>22.00</u> Bestod av: 0,1 yoghurt + 0,1 l. yoghurt m/ca 3/4 ss musli (aka gull) m/losiner 1 eple 2 kornmo tultkorn kjeks	10g ~30/40g 10g ~10g	Fra kl. <u>21.00</u> til kl. <u>22.00</u> Type aktivitet: Pilates + styrke Intensitet: Lav/ <u>Middels</u> / Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. <u>15.30</u> Spist: ...kaffe... Kl. <u>19.30</u> Spist: ...gulrot + TC Kl. <u>20.30</u> Spist: ...appelsin... 7,6 7,5	15g	Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	

B.D. + 20  
 Maxwell cont. 1999  
 191 8.7  
 nathaling.

5,5	5,14	10	9,5	5,9	5,9	7,1	8,2	3,3	5,4
+ 2 #		+ 2 #		+ 2 #					