

Onsdag 4/7-09

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.

Inntak av mat og drikke gjennom hele dagen.	Karbohydrater (gram)	Fysisk aktivitet	
sto opp 8.45			
Frokost kl. _____ Bestod av:		Fra kl. 9.40 til kl. 9.55 Type aktivitet: Gikk til jobb, 2km Intensitet: (Ring rundt svaret) <u>Lav</u> /Middels/ Høy	Viktige hendelser: Mestende om dårlig effekt av insulinet (dårlig insulin eller miltint i blod) Hva skjedde: Skiftet insulin og slangsot + na Kl. 9.00 til Kl. _____
Mellommåltid/drikke kl. _____ Bestod av:		Fra kl. 17.15 til kl. 17.30 Type aktivitet: Gikk hjem, 2km Intensitet: <u>Lav</u> /Middels/ Høy	
Lunsj kl. 12.05 Bestod av: 2x brødskeer (grov, bj. lag) med brunost 1x kaffe m/ 1/2 ts sukker		Fra kl. 18.40 til kl. 20.40 Type aktivitet: Intensitet: Skitner 2t. med høyt Lav/ <u>Middels</u> / Høy blodsukker. Drakk ca 4dl saft i 1 potantime	
Mellommåltid/drikke kl. 17.00 Bestod av: 1x brødskeer m/ brunost 17.10 17.45 1x stor brødskeer m/ syltetøy + 1 glass melk		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Middag kl. _____ Bestod av:		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Kvelds kl. 21.50 Bestod av: Blomkål- og skogsopp suppe, 2 skåler, med 1 1/2 mini- baguett.		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/ Middels/ Høy	
Annet som har vært spist i løpet av dagen: Kl. 9.20 Spist: Espresso m/ 1/2 ts. sukker + litt melk Kl. 11.00 Spist: 2 bananer + 1 kaffe Kl. 18.00 Spist: Espresso + 1/2 pepper. kaker		Fra kl. _____ til kl. _____ Type aktivitet: Intensitet: Lav/Middels/høy	

23.00 1 glass melk  
+ 1 kivi

00.30 1 glass juice (lavt blodsukker)

La meg 00.40