

## FASTENTAG

Name: \_\_\_\_\_

Für die Beurteilung der Basalrate ist nicht die Höhe des Blutzuckers von vorrangiger Bedeutung, sondern der Trend des Blutzuckerlaufes. Dieser muss konstant, und nicht steigend oder fallend sein. **Zwischen den einzelnen Fastentagen soll mindestens ein Tag Pause gemacht werden.**

### Fastentag 1

Bitte am ..... bis zum Mittag nicht essen und zu folgenden Zeiten den Blutzucker kontrollieren

Zeit	Blutzucker	Bemerkung
<b>6:00</b>		
<b>8:00</b>		
<b>10:00</b>		
<b>12:00</b>		

Am vorhergehenden Tag sollte 3 Stunden nach dem Essen ein Schlusswert von minimal 75 mg/dl und maximal 140 mg/dl erreicht werden. Sonst hat die Basalratenerkennung keinen Sinn.

### Fastentag 2

Bitte am ..... **von 9 bis 20 Uhr nicht essen** und zu folgenden Zeiten Blutzucker kontrollieren:

Zeit	Blutzucker	Bemerkung
<b>10:00</b>		
<b>12:00</b>		
<b>14:00</b>		
<b>16:00</b>		
<b>18:00</b>		
<b>20:00</b>		

Erstes Frühstück (6 bis 8 Uhr 30) unbedingt essen und dann erst Abendbrot (ab 20 Uhr).

### Fastentag 3

Bitte am ..... **von 12 Uhr bis nächsten Tag 8 Uhr nichts essen** und zu folgenden Zeiten den Blutzucker kontrollieren.

Zeit	Blutzucker	Bemerkung
<b>14:00</b>		
<b>16:00</b>		
<b>18:00</b>		
<b>20:00</b>		
<b>22:00</b>		
<b>0:00</b>		
<b>2:00</b>		
<b>4:00</b>		
<b>6:00</b>		