

WOCHENREPORT

Peter 12.01.2015 - 18.01.2015

mySugr

BLUTZUCKER DURCHSCHNITT

149

mg/dl

BLUTZUCKER ABWEICHUNG

±62

mg/dl

AKTIVITÄT

4:30

HYPOS

3

HYPERS

11

NAHRUNG EINHEIT

Gramm

HYPO

70

mg/dl

90 - 160

mg/dl

HYPER

180

mg/dl

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MO 12. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	20,6	0,6	0,6	40,55	59%
BOLUS			6,0		4,0			4,0			5,0				7,0			2,0			28,0	41%
BLUTZUCKER			Ø85 ¹		140 ³			111 ⁵			312 ⁷				165 ⁹			212 ¹⁰			Ø158	
NAHRUNG			48 ²		20 ⁴			20 ⁶							32 ⁹						120	
AKTIVITÄT																						

¹112, 57 / ²Unterwegs, Hypogefühl, Frühstück, Nüchternblutzucker / ³Headache ⁴Bread with strawberry jam / Gummy Bears ⁵Snack, Büroarbeit ⁶Cherries and Peach ⁷Mittagessen ⁸Fried vegetables ⁹Stress, Korrektur, Aufgeregt / ¹⁰Business conference ¹¹Abendessen, Entspannen / ¹²BBQ ¹³Steak & baked potatoes ¹⁴Korrektur, Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
DI 13. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,512	0,672	20,6	0,6	0,6	40,234	53%
BOLUS			10,0		6,0			13,0			2,0				4,0						35,0	47%
BLUTZUCKER			112 ¹		137 ³			154 ⁵			214 ⁷		130 ⁸		103 ⁹	135 ¹¹		112 ¹⁴			Ø137	
NAHRUNG			53 ²		30 ⁴			62 ⁶							20 ¹⁰	21 ¹²					186	
AKTIVITÄT																1:00 ¹³					1:00	

¹Frühstück, Müde, Nüchternblutzucker ²Cereal with fruit ³Snack, Büroarbeit ⁴Chocolate milk & apple ⁵Glücklich, Mittagessen ⁶Cheeseburger & fries ⁷Korrektur, Müde, Büroarbeit ⁸Unterwegs ⁹Abendessen, Glücklich ¹⁰Salad with Grapes and Corn ¹¹Glücklich, Sport ¹²Granola bars ¹³Running ¹⁴Entspannen, Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MI 14. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,02	1,26	0,98	0,98	1,104	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	21,794	45%
BOLUS			11,0	4,0				3,0	3,0					1,0	5,0						27,0	55%
BLUTZUCKER			106 ¹	167 ³				236 ⁵	299 ⁶			260 ⁷		173 ⁸	148 ⁹						Ø198	
NAHRUNG			56 ²	16 ⁴											20 ¹⁰						92	
AKTIVITÄT																						

¹Frühstück, Nüchternblutzucker ²Whole grain roll with blueberries, Toast with chocolate spread ³Unterwegs, Snack ⁴Apple ⁵Korrektur, Krank / Toothache ⁶Korrektur, Krank / Toothache ⁷Korrektur, Krank / Aufgeregt / Toothache, at the dentist ⁸Korrektur, Müde, Krank / Toothache ⁹Abendessen, Müde, Krank ¹⁰Coconut carrot soup

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
DO 15. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	40,55	50%
BOLUS			10,0				4,0			8,0	9,0				4,0	4,0			1,0		40,0	50%
BLUTZUCKER			106 ¹				134 ³			126 ⁵	163 ⁷				93 ⁹	125 ¹¹			197 ¹³		Ø135	
NAHRUNG			53 ²				20 ⁴			40 ⁶	40 ⁸				21 ¹⁰	21 ¹²					195	
AKTIVITÄT																						

¹Frühstück, Nüchternblutzucker ²Oats with grapes & blueberries, Blood orange ³Unterwegs, Snack ⁴Chocolate Bar ⁵Mittagessen ⁶Asian pasta & shrimp ⁷Glücklich, Alkohol, Snack ⁸2 cupcakes, Champagne ⁹Abendessen, Entspannen ¹⁰Tomato soup & wheat bread ¹¹Entspannen, Snack ¹²Lemon waffles ¹³Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
FR 16. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	40,55	66%
BOLUS			10,0		10,0					6,0					5,0						21,0	34%
BLUTZUCKER			187 ¹		350 ³			212 ⁴		114 ⁵					164 ⁷		139 ⁹		52 ¹²		Ø174	
NAHRUNG			61 ²							31 ⁶					21 ⁸		0 ¹⁰		30 ¹³		143	
AKTIVITÄT																	0:30 ¹¹				0:30	

¹Frühstück, Müde ²Coissant, Mixed Fruit ³Kopfschmerzen, Korrektur, Stocksauer / Forgotten bolus ⁴Kopfschmerzen, Stocksauer / Ketones ⁵Müde, Snack ⁶Cherry cake ⁷Abendessen, Entspannen, Glücklich ⁸Coconut cauliflower curry ⁹Glücklich, Alkohol, Party ¹⁰Red wine ¹¹Dancing ¹²Hypogefühl ¹³Cookies

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
SA 17. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,507	0,56	0,7	0,78	0,8	0,7	20,591	0,42	0,42	39,428	60%
BOLUS			7,0				8,0		11,0												26,0	40%
BLUTZUCKER			120 ¹				89 ³		158 ⁵			90 ⁷	107 ⁸				134 ¹¹	72 ¹²			Ø110	
NAHRUNG			36 ²				40 ⁴		51 ⁶			31 ⁹					10 ¹³				168	
AKTIVITÄT												2:00 ¹⁰									2:00	

¹Frühstück, Nüchternblutzucker ²Oats with berries & yogurt ³Urlaub, Einkaufen, Snack ⁴Chocolate, Pretzel ⁵Urlaub, Mittagessen ⁶Hamburger & fries ⁷Before sports ⁸Glücklich, Sport / Extra carbs - sports ⁹Sandwich ¹⁰Working out ¹¹Entspannen, Glücklich ¹²Müde ¹³Chocolate

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
SO 18. BASIS	2,937	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	39,737	47%
BOLUS			7,0	6,0			13,0			7,0					10,0				1,0		44,0	53%
BLUTZUCKER			113 ¹	103 ²			166 ⁵		111 ⁸			66 ¹⁰		194 ¹³					153 ¹⁴		Ø129	
NAHRUNG			35 ²	32 ⁵			63 ⁷		36 ⁹			20 ¹¹		40 ¹³							226	
AKTIVITÄT			1:00 ³																		1:00	

¹Frühstück, Glücklich ²Berries & yogurt ³Taking a walk ⁴Snack, Büroarbeit ⁵Bagel ⁶Mittagessen ⁷Gnocchi with sugar peas, Ice cream cone ⁸Kopfschmerzen, Stress, Büroarbeit / Headache pill ⁹Mixed fruit ¹⁰Unterwegs, Hypogefühl ¹¹Big Cookie ¹²Abendessen, Müde ¹³Springrolls, Salad with grapes, corn, soybeans ¹⁴Entspannen, Korrektur

WOCHENREPORT

Peter 19.01.2015 - 25.01.2015

mySugr

BLUTZUCKER
DURCHSCHNITT

141

mg/dl

BLUTZUCKER
ABWEICHUNG

±63

mg/dl

AKTIVITÄT

6:30

HYPOS

4

HYPERS

10

NAHRUNG
EINHEIT

Gramm

HYPO

70

mg/dl

⊕

90 – 160

mg/dl

HYPER

180

mg/dl

		1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MO	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	40,55	58%
19.	BOLUS					8,0		8,0					5,0		8,0							29,0	42%
	BLUTZUCKER					120 ¹		137 ²					88 ³		123 ⁴		152 ⁵			52 ¹¹		Ø112	
	NAHRUNG					40 ²		42 ⁴					26 ⁶		40 ⁸		0 ¹⁰			20 ¹²		168	
	AKTIVITÄT																						
¹ Frühstück, Glückliche Müde ² Raspberries and peach ³ Urlaub, Glückliche Mittagessen ⁴ Rice with peas and carrots ⁵ Entspannen, Urlaub, Snack ⁶ Pastry ⁷ Abendessen, Urlaub, Glückliche / Cooking with friends ⁸ Turkish food ⁹ Urlaub, Alkohol ¹⁰ Red wine ¹¹ Hypogefühl, Müde / Too much insulin? ¹² Glucose tabs																							
DI	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,788	0,7	0,692	0,8	0,7	20,6	0,6	0,6	40,13	53%
20.	BOLUS			6,0			7,0		4,0			2,0					16,0					35,0	47%
	BLUTZUCKER			132 ¹			184 ²		89 ³			182 ⁴		104 ⁵		129 ¹¹		162 ¹³				Ø140	
	NAHRUNG			32 ²			26 ⁴		20 ⁶					31 ⁹		82 ¹²						191	
	AKTIVITÄT												1:30 ¹⁰									1:30	
¹ Frühstück, Nüchternblutzucker ² Whole grain roll & chocolate milk ³ Snack, Büroarbeit ⁴ Muffin ⁵ Glücklich, Mittagessen ⁶ Chicken Soup ⁷ Stress, Korrektur, Büroarbeit / Trouble with the boss ⁸ Glücklich, Sport, Snack / Extra carbs - sports ⁹ Granola bars ¹⁰ Basketball ¹¹ Abendessen / Dual wave bolus ¹² Pizza ¹³ Entspannen, Müde																							
MI	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	40,55	60%
21.	BOLUS			14,0					5,0				1,0	4,0							3,0	27,0	40%
	BLUTZUCKER			113 ¹			129 ³		139 ⁴				145 ⁵	118 ⁷			102 ⁹		132 ¹⁰			Ø125	
	NAHRUNG			74 ²					26 ⁵					20 ⁸			16					136	
	AKTIVITÄT																						
¹ Frühstück, Nüchternblutzucker / Dual wave bolus ² Whole grain roll & chocolate milk ³ Büroarbeit ⁴ Snack ⁵ Cheesecake ⁶ Korrektur, Aufgeregt / HbA1c ⁷ Unterwegs, Einkaufen, Snack ⁸ Donut ⁹ Entspannen, Snack ¹⁰ Müde																							
DO	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	20,7	0,6	0,6	0,6	40,55	66%
22.	BOLUS			15,0								5,0		1,0								21,0	34%
	BLUTZUCKER			145 ³				135 ⁵	167 ⁶			364 ⁴		263 ⁹	208 ¹⁰		159 ¹²	72 ¹³				Ø174	
	NAHRUNG			21 ²		73 ⁴				41 ⁷				0 ¹¹			15 ¹⁴					150	
	AKTIVITÄT																						
¹ Hypogefühl, In der Nacht / Because of alcohol? ² Apple juice ³ Urlaub, Frühstück, Glückliche ⁴ Granola with Raspberries & chocolate milk ⁵ Unterwegs, Stress / Heading to airport ⁶ Reisen, Mittagessen / Flying to San Diego ⁷ Soup with pasta ⁸ Kopfschmerzen, Korrektur, Stocksauer / Forgotten bolus ⁹ Kopfschmerzen, Müde / Ketones ¹⁰ Korrektur, Müde ¹¹ Carrots & cauliflower ¹² Müde ¹³ Hypogefühl, Müde / Extra carbs - worried about lows overnight ¹⁴ Gummy Bears																							
FR	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,507	0,49	0,56	0,975	0,8	0,8	0,7	0,6	20,6	0,6	39,882	61%
23.	BOLUS					8,0			10,0				5,0									25,0	39%
	BLUTZUCKER			100 ¹			187 ²		124 ⁴				161 ⁶				205 ⁵		112 ¹⁰		78 ¹²	Ø138	
	NAHRUNG					30 ³			51 ⁵				21 ⁷				0 ¹¹		26			128	
	AKTIVITÄT											3:00 ⁸										3:00	
¹ Urlaub, Nüchternblutzucker, Aufgeregt ² Urlaub, Reisen, Frühstück / Travel to San Francisco ³ Sandwich with avocado ⁴ Reisen, Glückliche, Mittagessen ⁵ Tortellini & spinach ⁶ Unterwegs, Einkaufen, Snack ⁷ Tartlet with blueberries ⁸ Sightseeing Tour ⁹ Entspannen, Alkohol, Korrektur / No insulin for beer ¹⁰ Entspannen, Alkohol, Müde / No insulin for wine ¹¹ Red wine ¹² Urlaub, Müde / Extra carbs - worried about lows overnight																							
SA	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	0,798	0,5	0,853	1,0	1,0	0,882	0,49	0,49	0,576	1,0	0,8	0,8	0,7	20,6	0,6	0,6	38,838	63%
24.	BOLUS								4,0						16,0						3,0	23,0	37%
	BLUTZUCKER								146 ³			107 ⁵	72 ⁶		123 ¹⁰					273 ¹²		Ø129	
	NAHRUNG								32 ⁴			31 ⁷	11 ⁹		82 ¹¹							177	
	AKTIVITÄT								2:00 ⁵													2:00	
¹ Hypogefühl ² Glucose tabs ³ Urlaub, Sport, Nüchternblutzucker / Extra carbs - sports ⁴ Apple and peanut bar ⁵ Working out ⁶ Entspannen, Glückliche, Snack ⁷ Ice cream with sugar & cinnamon ⁸ Hypogefühl / Too much exercise? ⁹ Glucose tabs ¹⁰ Abendessen, Urlaub ¹¹ Spaghetti & fruit ¹² Urlaub, Korrektur, Müde / Estimated carbs wrong?																							
SO	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	20,6	0,6	0,6	40,55	59%
25.	BOLUS			6,0		4,0			4,0			5,0			7,0						2,0	28,0	41%
	BLUTZUCKER			Ø84 ¹		133 ³			109 ⁵			306 ⁷			172 ⁹					198 ¹⁰		Ø155	
	NAHRUNG			46 ²		20 ⁴			20 ⁶						31 ⁹							117	
	AKTIVITÄT																						
¹ 110, 58 / Unterwegs, Hypogefühl, Frühstück, Nüchternblutzucker / Headache ² Bread with strawberry jam / Gummy Bears ³ Snack, Büroarbeit ⁴ Cherries and Peach ⁵ Mittagessen ⁶ Fried vegetables ⁷ Stress, Korrektur, Aufgeregt / Business conference ⁸ Abendessen, Entspannen / BBQ ⁹ Steak & baked potatoes ¹⁰ Korrektur, Müde																							

WOCHENREPORT

Peter 26.01.2015 - 01.02.2015

mySugr

BLUTZUCKER DURCHSCHNITT

142

mg/dl

BLUTZUCKER ABWEICHUNG

±58

mg/dl

AKTIVITÄT

4:30

HYPOS

3

HYPERS

9

NAHRUNG EINHEIT

Gramm

HYPO

70

mg/dl

⊕

90 – 160

mg/dl

HYPER

180

mg/dl

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
MO 26.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,789	0,491	20,7	0,6	0,6	0,6	40,23	53%
	BOLUS			10,0		6,0				13,0	2,0					4,0						35,0	47%
	BLUTZUCKER			115 ¹		140 ³				151 ⁵	210 ⁷				127 ⁸	119 ⁹		113 ¹²				137	
	NAHRUNG			53 ²		31 ⁴				62 ⁶						40 ¹⁰						186	
	AKTIVITÄT															1:00 ¹¹						1:00	
¹ Frühstück, Müde, Nüchternblut Zucker ² Cereal with fruit ³ Snack, Büroarbeit ⁴ Chocolate milk & apple ⁵ Glücklich, Mittagessen ⁶ Cheeseburger & fries ⁷ Korrektur, Müde, Büroarbeit ⁸ Unterwegs ⁹ 100, 138 / Abendessen, Glücklich, Sport ¹⁰ Salad with Grapes and Corn / Granola bars ¹¹ Running ¹² Entspannen, Müde																							

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ			
DI 27.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,007	1,26	0,98	0,98	1,115	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	21,791	45%	
	BOLUS				11,0	4,0				3,0	3,0						5,0					27,0	55%	
	BLUTZUCKER				103 ³	170 ³				236 ⁵	299 ⁶			250 ⁷		170 ⁸		148 ⁹				197		
	NAHRUNG				56 ²	15 ⁴											21 ¹⁰					92		
	AKTIVITÄT																							
¹ Frühstück, Nüchternblut Zucker ² Whole grain roll with blueberries, Toast with chocolate spread ³ Unterwegs, Snack ⁴ Apple ⁵ Korrektur, Krank / Toothache ⁶ Korrektur, Krank / Toothache ⁷ Korrektur, Krank, Aufgeregt / Toothache, at the dentist ⁸ Korrektur, Müde, Krank / Toothache ⁹ Abendessen, Müde, Krank ¹⁰ Coconut carrot soup																								

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ			
MI 28.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	34%	
	BOLUS					4,0				8,0						4,0						40,0	66%	
	BLUTZUCKER					105 ¹				134 ³						129 ⁵						133		
	NAHRUNG					50 ²				20 ⁴						40 ⁶						191		
	AKTIVITÄT																							
¹ Frühstück, Müde ² Oats with grapes & blueberries, Blood orange ³ Unterwegs, Snack ⁴ Chocolate Bar ⁵ Mittagessen ⁶ Asian pasta & shrimp ⁷ Glücklich, Alkohol, Snack ⁸ 2 cupcakes, Champagne ⁹ Abendessen, Entspannen ¹⁰ Tomato soup & wheat bread ¹¹ Entspannen, Snack ¹² Lemon waffles ¹³ Müde																								

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
DO 29.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	49%
	BOLUS									10,0						5,0						21,0	51%
	BLUTZUCKER					185 ¹				350 ³							164 ⁷	142 ⁹				175	
	NAHRUNG					61 ²										20 ⁸	0 ¹⁰					143	
	AKTIVITÄT									31 ⁶							0:30 ¹¹					0:30	
¹ Frühstück, Müde ² Croissant, Mixed Fruit ³ Kopfschmerzen, Korrektur, Stocksauer / Forgotten bolus ⁴ Kopfschmerzen, Stocksauer / Ketones ⁵ Müde, Snack ⁶ Cherry cake ⁷ Abendessen, Entspannen, Glücklich ⁸ Coconut cauliflower curry ⁹ Glücklich, Alkohol, Party ¹⁰ Red wine ¹¹ Dancing ¹² Hypogefühl ¹³ Cookies																							

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
FR 30.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,697	0,49	0,56	0,705	0,8	0,8	0,7	0,6	0,429	0,42	19,451	43%
	BOLUS				7,0					8,0	11,0											26,0	57%
	BLUTZUCKER					115 ¹				88 ³	158 ⁵											109	
	NAHRUNG					36 ²				40 ⁴	52 ⁶						30 ⁹					168	
	AKTIVITÄT																2:00 ¹⁰					2:00	
¹ Frühstück, Nüchternblut Zucker ² Oats with berries & yogurt ³ Urlaub, Einkaufen, Snack ⁴ Chocolate, Pretzel ⁵ Urlaub, Mittagessen ⁶ Hamburger & fries ⁷ Before sports ⁸ Glücklich, Sport / Extra carbs - sports ⁹ Sandwich ¹⁰ Working out ¹¹ Entspannen, Glücklich ¹² Müde ¹³ Chocolate																							

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ			
SA 31.	BASIS	2,91	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	19,71	35%	
	BOLUS					6,0				13,0							10,0					37,0	65%	
	BLUTZUCKER									100 ¹							166 ⁵					131		
	NAHRUNG									31 ²							62 ⁴					189		
	AKTIVITÄT																62 ⁴							
¹ Snack, Büroarbeit ² Bagel ³ Mittagessen ⁴ Gnocchi with sugar peas, Ice cream cone ⁵ Kopfschmerzen, Stress, Büroarbeit / Headache pill ⁶ Mixed fruit ⁷ Unterwegs, Hypogefühl ⁸ Big Cookie ⁹ Abendessen, Müde ¹⁰ Springrolls, Salad with grapes, corn, soybeans ¹¹ Entspannen, Korrektur																								

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
SO 1.	BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	36%
	BOLUS					7,0				8,0							5,0					36,0	64%
	BLUTZUCKER					113 ¹				117 ¹							133 ⁵					111	
	NAHRUNG					35 ²				40 ⁵							26 ⁹					202	
	AKTIVITÄT					1:00 ³											41 ¹¹					1:00	
¹ Frühstück, Glücklich ² Berries & yogurt ³ Taking a walk ⁴ Frühstück, Glücklich, Müde ⁵ Raspberries and peach ⁶ Urlaub, Glücklich, Mittagessen ⁷ Rice with peas and carrots ⁸ Entspannen, Urlaub, Snack ⁹ Pastry ¹⁰ Abendessen, Urlaub, Glücklich / Cooking with friends ¹¹ Turkish food ¹² Urlaub, Alkohol ¹³ Red wine ¹⁴ Hypogefühl, Müde / Too much insulin? ¹⁵ Glucose tabs																							

WOCHENREPORT

Peter 02.02.2015 - 08.02.2015



BLUTZUCKER DURCHSCHNITT
143
mg/dl

BLUTZUCKER ABWEICHUNG
±61
mg/dl

AKTIVITÄT
7:30

HYPOS
3

HYPERS
11

NAHRUNG EINHEIT
Gramm

HYPO
70
mg/dl

90 - 160
mg/dl

HYPER
180
mg/dl

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MO																						
2. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,788	0,7	0,692	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,13	37%
BOLUS				6,0		7,0			4,0		2,0				16,0						35,0	63%
BLUTZUCKER				129 ¹		188 ³			89 ⁵		182 ⁷			105 ⁸	127 ¹¹			160 ¹³			Ø140	
NAHRUNG				31 ²		26 ⁴			20 ⁶					31 ⁹	80 ¹²						188	
AKTIVITÄT													1:30 ¹⁰								1:30	

¹Frühstück, Nüchternblutzucker ²Whole grain roll & chocolate milk ³Snack, Büroarbeit ⁴Muffin ⁵Glücklich, Mittagessen ⁶Chicken Soup ⁷Stress, Korrektur, Büroarbeit / Trouble with the boss ⁸Glücklich, Sport, Snack / Extra carbs - sports ⁹Granola bars ¹⁰Basketball ¹¹Abendessen / Dual wave bolus ¹²Pizza ¹³Entspannen, Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
DI																						
3. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	43%
BOLUS				14,0					5,0		1,0			4,0		3,0					27,0	57%
BLUTZUCKER				113 ¹		129 ³			135 ⁴		144 ⁶			117 ⁷	99 ⁹			132 ¹⁰			Ø124	
NAHRUNG				71 ²					26 ⁵					20 ⁸	15						132	
AKTIVITÄT																					132	

¹Frühstück, Nüchternblutzucker / Dual wave bolus ²Whole grain roll & chocolate milk ³Büroarbeit ⁴Snack ⁵Cheesecake ⁶Korrektur, Aufgeregt / HbA1c ⁷Unterwegs, Einkaufen, Snack ⁸Donut ⁹Entspannen, Snack ¹⁰Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MI																						
4. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	49%
BOLUS				15,0								5,0		1,0							21,0	51%
BLUTZUCKER		50 ¹		145 ³			133 ⁵	172 ⁶				Ø318 ⁸		206 ⁹	156 ¹¹			71 ¹²			Ø174	
NAHRUNG		20 ²		72 ⁴				40 ⁷						0 ¹⁰				15 ¹³			147	
AKTIVITÄT																					147	

¹Hypogefühl, In der Nacht / Because of alcohol? ²Apple juice ³Urlaub, Frühstück, Glücklich ⁴Granola with Raspberries & chocolate milk ⁵Unterwegs, Stress / Heading to airport ⁶Reisen, Mittagessen / Flying to San Diego ⁷Soup with pasta ⁸371, 265 / Kopfschmerzen, Müde, Korrektur, Stocksauer / Forgotten bolus / Ketones ⁹Korrektur, Müde ¹⁰Carrots & cauliflower ¹¹Müde ¹²Hypogefühl, Müde / Extra carbs - worried about lows overnight ¹³Gummy Bears

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
DO																						
5. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,49	0,49	0,56	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	19,89	44%
BOLUS				8,0		10,0					5,0			2,0							25,0	56%
BLUTZUCKER		100 ¹			183 ²			123 ⁴			158 ⁶			205 ⁹			109 ¹⁰	77 ¹²			Ø136	
NAHRUNG				31 ³				51 ⁵			20 ⁷						0 ¹¹	25			127	
AKTIVITÄT											3:00 ⁸										3:00	

¹Urlaub, Nüchternblutzucker, Aufgeregt ²Urlaub, Reisen, Frühstück / Travel to San Francisco ³Sandwich with avocado ⁴Reisen, Glücklich, Mittagessen ⁵Tortellini & spinach ⁶Unterwegs, Einkaufen, Snack ⁷Tartlet with blueberries ⁸Sightseeing Tour ⁹Entspannen, Alkohol, Korrektur / No insulin for beer ¹⁰Entspannen, Alkohol, Müde / No insulin for wine ¹¹Red wine ¹²Urlaub, Müde / Extra carbs - worried about lows overnight

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
FR																						
6. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	0,807	0,5	0,843	1,0	1,0	0,891	0,49	0,49	0,568	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	18,839	45%
BOLUS								4,0						16,0			3,0				23,0	55%
BLUTZUCKER		49 ¹			150 ³			108 ⁶		71 ⁸				123 ¹⁰			263 ¹²				Ø127	
NAHRUNG		20 ²			30 ⁴			30 ⁷		10 ⁹				80 ¹¹							170	
AKTIVITÄT					2:00 ⁵																2:00	

¹Hypogefühl ²Glucose tabs ³Urlaub, Sport, Nüchternblutzucker / Extra carbs - sports ⁴Apple and peanut bar ⁵Working out ⁶Entspannen, Glücklich, Snack ⁷Ice cream with sugar & cinnamon ⁸Hypogefühl / Too much exercise? ⁹Glucose tabs ¹⁰Abendessen, Urlaub ¹¹Spaghetti & fruit ¹²Urlaub, Korrektur, Müde / Estimated carbs wrong?

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
SA																						
7. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	20,55	42%
BOLUS				6,0		4,0			4,0		5,0				7,0			2,0			28,0	58%
BLUTZUCKER			Ø85 ¹		135 ³			109 ⁵			309 ⁷				170 ⁹			200 ¹⁰			Ø156	
NAHRUNG			46 ²		21 ⁴			20 ⁶							31 ⁸						118	
AKTIVITÄT																					118	

¹111, 58 / Unterwegs, Hypogefühl, Frühstück, Nüchternblutzucker / Headache ²Bread with strawberry jam / Gummy Bears ³Snack, Büroarbeit ⁴Cherries and Peach ⁵Mittagessen ⁶Fried vegetables ⁷Stress, Korrektur, Aufgeregt / Business conference ⁸Abendessen, Entspannen / BBQ ⁹Steak & baked potatoes ¹⁰Korrektur, Müde

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
SO																						
8. BASIS	3,75	1,2	1,2	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0	1,0	0,9	0,7	0,7	0,8	1,0	0,8	0,491	0,691	0,6	0,6	0,6	20,231	37%
BOLUS				10,0		6,0			13,0	2,0					4,0						35,0	63%
BLUTZUCKER			112 ¹			137 ³			148 ⁵	208 ⁷			130 ⁹		101 ¹¹	137 ¹²	112 ¹⁴				Ø136	
NAHRUNG			51 ²			30 ⁴			62 ⁶						20 ¹⁰	20 ¹²					183	
AKTIVITÄT																1:00 ¹³					1:00	

¹Frühstück, Müde, Nüchternblutzucker ²Cereal with fruit ³Snack, Büroarbeit ⁴Chocolate milk & apple ⁵Glücklich, Mittagessen ⁶Cheeseburger & fries ⁷Korrektur, Müde, Büroarbeit ⁸Unterwegs, Abendessen, Glücklich ⁹Salad with Grapes and Corn ¹⁰Glücklich, Sport ¹¹Granola bars ¹²Running ¹³Entspannen, Müde