

Menus du jour

NOM	Glycémie avant	Quantité de glucides mangés	Dose insuline	Glycémie après	Dose induline proposée
Lundi matin					
Mardi matin					
Mercredi matin					
Lundi midi					
Mardi midi					
Mercredi midi					
Lundi soir					
Mardi soir					
Mercredi (maison)					

NE PAS OUBLIER DE SOIGNER SA GLYCEMIE

1 U baisse la glycémie de 0.3 à 0.5

Glycémie avant le repas	Insuline à adapter
< ou = 0.70 gr	- 1 U
> ou = 1.20 gr	+ 1 U
> ou = 1.6 gr	+ 1 à 2 U
> ou = 2 gr	+ 3 à 4 U
> ou = 3 gr	+ 5 à 6 U

REAJUSTER SA GLYCEMIE selon le repas après expérience

Ajouter 1 à 3 U si le repas est très gras

Ajouter 1 u si l'apport en glucides du repas est supérieur à 120g

Ajouter 1 u si la consommation d'alcool est supérieure à 3 verres