

ACCU-CHEK®

mySugr®



Diabetes Tagebuch



Einfach messen. Einfach Instant.

1. **Einfach auftragen** auf die besonders breite Blutauftragsfläche
2. **Einfach ablesen** vom großen beleuchteten Display
3. **Einfach verstehen** dank der Farbskala

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patient:innen handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.

ACCU-CHEK®



Mein Diabetes Tagebuch

Ich habe Diabetes:

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____



Bei Bewusstlosigkeit nichts einflößen!

Bitte eine Ärztin / einen Arzt oder den Rettungsdienst rufen, mit dem Hinweis, dass ich Diabetiker:in bin.

Wenn Sie dieses Buch finden, senden Sie es bitte umgehend an obige Adresse! **DANKE!**

Ärztliche Betreuung:

Diabeteszentrum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Hausärzt:in: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Notfallkontakt:

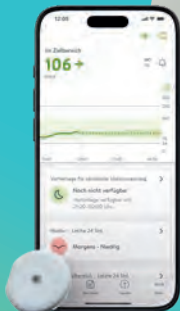
Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

ACCU-CHEK®
SmartGuide

mySugr®



Dein Blick in die Zukunft!

Accu-Chek® SmartGuide

Kontinuierliche Glukosemessung
(CGM) mit Vorhersagen.



Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patient:innen handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.



accu-chek.at

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE und MYSUGR
sind Marken von Roche. © 2026 Roche Diabetes Care.

Von Ärztin/Arzt oder Diabetesberater:in auszufüllen

Datum	Kalorien in kcal	KE gesamt	Kohlenhydrate in KE				Fett in g	Eiweiß in g
			morgens	1. ZM	mittags	2. ZM		

Datum	Insulin oder Tabletten	morgens	mittags	abends	spät

Erklärung der Abkürzungen:


KE = Kohlenhydrat-Einheit*

*Schätzwert: 1 KE = ca. 10 g KH (Kohlenhydrate)

Datum	Selbstkontrolle Blutzucker		morgens		mittags		abends		spät
			nüchtern	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	
Ziele									

Datum	Gewicht	nü. BZ	pp-BZ	HbA1c	Cholesterin	RR	Termin
Ziele							
	Kontrolle der Augen jährlich						
	Kontrolle der Niere jährlich						
	Kontrolle der Gefäße jährlich						

Name Patient:in: _____

 Bringen Sie das Formular und Ihr Accu-Chek Blutzuckermessgerät zu Ihrem Termin mit!		3-Tage																
		Tag 1:					Datum: _____					Tag 2:						
		vor Frühstück	2 h nach Frühstück	vor Mittagessen	2 h nach Mittagessen	vor Abendessen	2 h nach Abendessen	vor Zubettgehen	vor Frühstück	2 h nach Frühstück	vor Mittagessen	2 h nach Mittagessen	vor Abendessen	vor Zubettgehen				
Uhrzeit																		
Größe der Mahlzeit ¹⁾	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	
Körperliche Aktivität ²⁾	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
Blutzucker																		
Blutzuckerwerte	>300 mg/dL																	
	261-300 mg/dL																	
	221-260 mg/dL																	
	181-220 mg/dL																	
	131-180 mg/dL																	
	111-130 mg/dL																	
	81-110 mg/dL																	
	60-80 mg/dL																	
	<60 mg/dL																	

*Zielwerte Diabetes mellitus Typ 2: nüchtern <130 mg/dL (ideal <110 mg/dL), 2h nach einer Mahlzeit <180 mg/dL


1) Größe der Mahlzeit			2) Körperliche Aktivität			Insulinname	IE morgens
K klein	M mittel	G groß	Körperliche Aktivität in den letzten 90 Min.	1 niedrig (sitzen)	2 mittel (spazieren)	3 hoch (Sport)	



Was haben Sie durch diese Analyse gelernt? _____

ACHTUNG: Ändern Sie die Einnahme der Ihnen verschriebenen oralen Medikamente nicht!

Name Patient:in: _____

 Bringen Sie das Formular und Ihr Accu-Chek Blutzuckermessgerät zu Ihrem Termin mit!		3-Tage																
		Tag 1:					Datum: _____					Tag 2:						
		vor Frühstück	2 h nach Frühstück	vor Mittagessen	2 h nach Mittagessen	vor Abendessen	2 h nach Abendessen	vor Zubettgehen	vor Frühstück	2 h nach Frühstück	vor Mittagessen	2 h nach Mittagessen	vor Abendessen	vor Zubettgehen				
Uhrzeit																		
Größe der Mahlzeit ¹⁾	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	K M G	-	
Körperliche Aktivität ²⁾	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
Blutzucker																		
Blutzuckerwerte	>300 mg/dL																	
	261-300 mg/dL																	
	221-260 mg/dL																	
	181-220 mg/dL																	
	131-180 mg/dL																	
	111-130 mg/dL																	
	81-110 mg/dL																	
	60-80 mg/dL																	
	<60 mg/dL																	

*Zielwerte Diabetes mellitus Typ 2: nüchtern <130 mg/dL (ideal <110 mg/dL), 2h nach einer Mahlzeit <180 mg/dL

1) Größe der Mahlzeit			2) Körperliche Aktivität			Insulinname	IE morgens
K klein	M mittel	G groß	Körperliche Aktivität in den letzten 90 Min.	1 niedrig (sitzen)	2 mittel (spazieren)	3 hoch (Sport)	



Was haben Sie durch diese Analyse gelernt? _____

ACHTUNG: Ändern Sie die Einnahme der Ihnen verschriebenen oralen Medikamente nicht!

Was sind „gute“ Werte?

Jeder Mensch ist verschieden und es gibt auch unterschiedliche Situationen, in denen andere Zielwerte gelten können. Dennoch gibt es bei Typ-2-Diabetes in der Regel folgende Richtwerte:

	ideal	gut	sprechen Sie mit Ihrem/ Ihrer Ärzt:in
Blutzucker nüchtern (mg/dL) ¹	< 110 mg/dL	110 mg/dL bis < 130 mg/dL	≥ 130 mg/dL
Blutzucker 2 Std. nach der Mahlzeit (mg/dL) ¹	bis 180 mg/dL		> 180 mg/dL
HbA1c (%) ¹	≤ 6,5 %	< 7,0 %	≥ 7,0 %

Besprechen Sie auf jeden Fall Ihren persönlichen Zielbereich mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

Warum sind Werte im Zielbereich wichtig?

Sind Blutzuckerwerte langfristig zu hoch, fördert dies das Auftreten von Folgekomplikationen, wie Neuropathie und diabetischen Fuß, Nierenerkrankungen, Augenerkrankungen oder Herzerkrankungen. Die Gefahr liegt darin, dass man hohe Werte oft nicht spürt und daher die negativen Auswirkungen nicht vor Augen hat.

1) ÖDG Leitlinien Update (Leitlinien für die Praxis 2026)
Wien Klin Wochenschr (2026) 138 (Suppl 4):S87-S101



Einfach. Smart. Clever.

Einfach messen: Beleuchteter Teststreifeneinschub, breite gelbe Blutauftragsfläche, Teststreifenauswurf

Smart gespeicherte Werte: Sendet Werte automatisch an mySugr

Clevere Teststreifendose: Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen



Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patient:innen handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.



accu-chek.at

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE und MYSUGR sind
Marken von Roche. © 2026 Roche Diabetes Care



Accu-Chek® Services:



Sie haben Fragen?

Ihr Accu-Chek-Kundenservice ist für Sie da!

Telefon: 0800 / 012 422

(Mo-Fr, von 08:00-18:00 Uhr)



Bestellcenter

Kostenlose Blutzuckermesssysteme und

Zubehör: accu-chek.at/bestellcenter



Newsletter

Tipps zum Diabetes-Alltag und
Produktnews direkt im Postfach:

accu-chek.at/newsletter



Webseite

Alle Infos zu unseren Produkten und
nützliche Diabetes-Infos auf einen Blick:

accu-chek.at