



糖尿病友要如何配對血糖呢?

① 為什麼

根據配對血糖值的差異，讓您瞭解飲食對血糖的影響，並提供醫師調整用藥之參考，**很重要的喔!!!**

② 如何做

進餐前及進餐後2小時，各測量1次血糖

③ 驗血糖的配對時間點，有2種方式

每天選擇同 1 餐測量

A 方法

	早餐		午餐		晚餐		睡前
	前	後	前	後	前	後	
星期一	98	148					
星期二			102	162			
星期三					112	162	
星期四	102	162					
星期五			124	174			

1 週選 3 天，每天選 1 餐

B 方法

	早餐		午餐		晚餐		睡前
	前	後	前	後	前	後	
星期一	102	162					
星期二							
星期三			124	174			
星期四							
星期五					112	162	

④ 建議配對血糖值差異超過60，可攜帶血糖紀錄本至2F糖尿病衛教室諮詢

