

TEAMING UP  
for Diabetes



● 혈당  
일지



sanofi

# ● 혈당 추적하기



## 왜 중요할까요?

혈당 수치는 여러분의 혈액에 얼마나 많은 당이 들어 있는지를 말해줍니다. 혈당을 추적하면 음식, 운동, 약물이 당뇨에 어떤 영향을 주는지 알 수 있고 치료 계획의 효과 여부를 판단할 수 있습니다.

이 추적기를 사용하여 혈당을 추적하고 다음 예약에 가져오세요. 필요한 경우, 담당의가 치료 계획을 조정합니다.

### 당뇨병이 있는 많은 사람들\*의 혈당 수치에 대한 ADA 권고사항

공복 혈당  
(첫 기상 시)



혈장 포도당 80-130mg/dL

식후 혈당

(식사 시작 후 1-2시간)



혈장 포도당 <180mg/dL

\*임산부를 제외한 대부분의 성인



“ 당뇨 관리의 핵심 중 하나는 무엇일까요?  
혈당을 추적하는 것입니다. ”

— Alissa, TeamingUp 코치

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식사 식후 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							



식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약	혈당	식사
	식전	식후
		음식/ 탄수화물

### 취침 시간

복용약	혈당
-----	----

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식사 식후 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식사 식후 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식사 식후 음식/ 탄수화물
월	활동:						
화	활동:						
수	활동:						
목	활동:						
금	활동:						
토	활동:						
일	활동:						



식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월	활동:						
화	활동:						
수	활동:						
목	활동:						
금	활동:						
토	활동:						
일	활동:						

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식사 식후 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월							
화							
수							
목							
금							
토							
일							

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심		
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전    식후	식사 음식/ 탄수화물
월	활동: _____						
화	활동: _____						
수	활동: _____						
목	활동: _____						
금	활동: _____						
토	활동: _____						
일	활동: _____						



식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

# 혈당 추적기

주: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

내 목표 혈당 범위: \_\_\_\_\_ mg/dL ~ \_\_\_\_\_ mg/dL

	아침				점심			
	공복 혈당	복용약	혈당 식후	식사 음식/ 탄수화물	복용약	혈당 식전	식후	식사 음식/ 탄수화물
월								
화								
수								
목								
금								
토								
일								

혈당 추적기에 관한 자세한 정보는

[TeamUpforDiabetes.com](http://TeamUpforDiabetes.com)을참조하세요

식전 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

식후 1-2시간 목표: \_\_\_\_\_ mg/dL

### 저녁

복용약

혈당

식사

식전

식후

음식/  
탄수화물

### 취침 시간

복용약

혈당

## 의사에게 문의하세요:



제 치료 계획이 효과적으로 진행되고 있나요?

당뇨는 시간이 지남에 따라 변화할 수 있으며, 이는 치료 계획을 변경할 필요가 있음을 의미합니다. 수정해야 할 사항이 있는지 담당 의에게 문의하세요.



제 목표 혈당 범위는 무엇인가요?

여러분과 담당의는 목표를 설정하기 위해 함께 협력합니다. 방문할 때마다 수치에 대해 논의하세요. 미국 당뇨병 협회(American Diabetes Association)는 대부분의 성인에게 다음을 권고합니다.\*



공복 혈당  
첫 기상 시

혈장 포도당  
80-130mg/dL



식후 혈당  
(식사 시작 후 1-2시간)

혈장 포도당  
<180mg/dL

목표를 달성하기 위한 가장 좋은 방법은 무엇인가요?



의사와 상의하여 다음을 수행할 수 있는 방법을 알아보세요:

- 식사 계획 세우기
- 활동하기
- 약 투여하기

\*임산부를 제외한 대부분의 성인



대화를 시작하는 자세한 방법은

[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com) 에서 찾을 수 있습니다



## 연속혈당측정에 대해 궁금한 점이 있으신가요?

연속혈당측정(CGM)은 밤낮으로 혈당 수치를 추적하는 방식입니다. 한번씩 측정할 수 있는 핑거스틱과 같은 혈당 측정기 대신, 밤낮으로 자주 측정할 수 있는 웨어러블 기술입니다. 담당의가 이 기술을 추가하는 것이 적절한지에 대한 자세한 정보를 제공할 수 있습니다.

# TEAMINGUP

for Diabetes

## 왜 TeamingUp일까요?

당뇨 치료에 관한 한, 혼자가 아니라는 사실을 아는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한 필요할 때 누구에게 지원을 요청해야 하는지 아는 것도 도움이 됩니다. 결국 꾸준한 식단 및 운동 관리, 혈당 측정과 함께 진료 예약, 치료, 전반적인 당뇨 관리 계획의 변화에 대해 잘 알고 있는 것이 최상의 결과를 가져올 수 있습니다.

TeamingUp for Diabetes는 TeamingUp 챔피언 및 코치의 경험을 바탕으로 구축된 지원 및 리소스를 제공합니다. 또한 식사나 활동 계획을 변경하기 전, 항상 의사와 상의해야 한다는 점을 기억하세요.

월간 이메일 뉴스레터를 신청하여 팁  
과 레시피를 받아보세요!



소셜미디어에서 TeamingUp을 팔로우하여  
최신 소식을 받아보세요