

# การแปลผลระดับน้ำตาลในเลือด

## หลังอาหาร 2-3 ชั่วโมง ด้วยตนเอง

- การแปลผล :  ปกติ = 120-140  
 พอใช้ = 141-160  
 ควบคุมไม่ได้ = 161 ขึ้นไป

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2-3 ชั่วโมง

120-140

141-160

161 ขึ้นไป

ปกติ

พอใช้

ควบคุมไม่ได้

อ้างอิง: <https://www.lerk.com/blog/blood-sugar-chart/>



## บันทึกการรับประทานอาหาร FOOD!!!

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....

ว/ด/ป : .....  
เวลาที่รับประทานอาหาร : .....  
เวลาที่เจาะน้ำตาล : .....  
ผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร (PPG) : .....  
รายการอาหาร

1. ....	จำนวน .....
2. ....	จำนวน .....
3. ....	จำนวน .....
4. ....	จำนวน .....
5. ....	จำนวน .....