

Hypoglycemie, een te lage bloedsuikerwaarde of kortweg hypo genoemd is de toestand waarin je verzeild geraakt wanneer de bloedsuiker te veel daalt. Klachten kunnen optreden bij een waarde < 70 mg/dl.

Een hypo krijg je wanneer er te weinig suiker (glucose) aanwezig is in het bloed. Op dat moment zal de toevoer van glucose naar de hersenen onvoldoende zijn wat een aantal klachten tot gevolg heeft en in het slechtste geval tot bewustzijnsverlies en coma kan leiden.

Ernstige hypoglycemie komt gelukkig niet vaak voor bij diabetes type 2 patiënten. Wanneer toch een hypoglycemie optreedt kan men meestal de oorzaak achterhalen en zo nieuwe hypoglycemie-aanvallen voorkomen.

De belangrijkste oorzaken van een te sterke daling van het suikergehalte in het bloed zijn:

- ❖ Een maaltijd overslaan.
- ❖ Door lichaamsbeweging of inspanning meer energie verbruiken dan gewoonlijk (bv. intensieve sportactiviteit, zwaar werk in de tuin, enz...)
- ❖ Verkeerd medicatiegebruik: niet correct innemen van orale medicatie of teveel insuline toedienen.
- ❖ (Onjuist) gebruik van alcohol (bv. alcoholinname zonder gelijktijdig gebruik van koolhydraten).
- ❖ Opstarten van medicatie die de bloedsuikerverlagende werking van orale medicatie of insuline kan versterken. Uw arts zal u hiervoor waarschuwen.

Wanneer je de voedingsadviezen goed opvolgt en regelmatig je medicatie inneemt heb je dus weinig kans op een hypo.

Wanneer moet je aan een hypo denken?

De verschijnselen bij een te laag suikergehalte kunnen van persoon tot persoon verschillen. Het is belangrijk dat je verschijnselen gepaard met een hypo tijdig onderkent. Een beginnende hypoglycemie kan je goed opvangen door het innemen van snelwerkende suikers waardoor ernstige symptomen kunnen voorkomen worden.

Verschijnselen (meestal komen een aantal verschijnselen gelijktijdig voor) die kunnen wijzen op een beginnende hypo zijn:

- ❖ Zweeten
- ❖ Beven of tintelingen van o.a. de lippen en/of handen
- ❖ Hartkloppingen
- ❖ Angstgevoel
- ❖ Hongergevoel
- ❖ Bleekheid
- ❖ Misselijkheid
- ❖ Hoofdpijn
- ❖ Licht gevoel in het hoofd, duizeligheid
- ❖ Flauwte, zwakte gevoel

Bij een verdere daling van het suikergehalte in het bloed kunnen volgende symptomen optreden:

- ❖ Concentratiestoornissen
- ❖ Onscherp zien of dubbelzien
- ❖ Spraakstoornissen
- ❖ Verwardheid
- ❖ Agressief gedrag
- ❖ Sufheid, verminderd bewustzijn
- ❖ Coma

Wanneer een hypo optreedt tijdens de slaap wordt gesproken over een **nachtelijke hypo**. Je kan hiervan wakker worden en dezelfde symptomen ervaren als overdag. Soms wordt deze hypo niet gevoeld maar kan deze nachtelijke hypo verschijnselen geven zoals: nachtmerries, zweeten (nat beddengoed), hoofdpijn bij het opstaan. Bij vermoeden van een nachtelijke hypo zal de arts vragen om ook 's nachts eens een glycemiewaarde te controleren.

Wat is een **pseudo-hypo**? (vals hypogevoel)

Mensen die langere tijd een hoog bloedsuikergehalte hebben gehad kunnen bij een snelle daling van het bloedsuikergehalte 'hypo-verschijnselen' hebben zonder dat de bloedsuikerwaarde lager is dan 70 mg/dl.

Vandaar dat het belangrijk is om bij het vermoeden van een hypo indien mogelijk de bloedsuikerwaarde te meten!

Wat te doen bij vermoeden van een hypo?

- Indien je een hypo vermoedt en je voelt je te slecht om te meten of je hebt niet onmiddellijk materiaal bij de hand, roep onmiddellijk hulp in van derden en ga over tot volgende actie:
 - Neem onmiddellijk snelwerkende suiker: 4 à 5 tabletten druivensuikers of 2 à 3 klontjes suiker of drink een suikerhoudende drank bv. gewone cola
 - Neem na 15 min nog een kleine snack.
- Indien je je voldoende kan concentreren, meet je bloedsuikerwaarde met je bloedglucosemeter.

Ga over tot actie bij een bloedsuikerwaarde lager dan 70 mg/dl:

- Neem onmiddellijk snelwerkende suiker: 4 à 5 tabletten druivensuikers of 2 à 3 klontjes suiker of drink een suikerhoudende drank bv. gewone cola
- Test je bloedsuiker nog eens na 15 minuten.
- Is je bloedsuiker nog niet voldoende gestegen, neem opnieuw een dosis snelwerkende suikers.
- Heb je een hypo vlak voor je maaltijd, ga dan na het innemen van de snelwerkende suikers gewoon over tot je maaltijd.
- Heb je een hypo tussen twee maaltijden of 's nachts: eet dan 15 minuten na het innemen van de snelwerkende suikers nog een kleine snack zoals bv een boterham of een koek (type Evergreen, Granny) of een stuk fruit.

Tips:

- Licht je familie, vrienden, collega's in over wat te doen bij een hypo.
- Zorg altijd dat je snelwerkend suiker en een snack op zak hebt.
- Probeer de oorzaak van de hypo op te sporen
- Nooit suiker of drank geven aan een bewusteloze persoon.