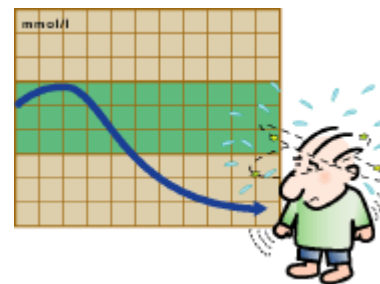


Wat is hypoglycaemie?

Als je hypoglycaemie hebt betekent dat dat je bloedsuikerspiegel te laag is. Elk orgaan van je lichaam heeft suiker nodig om te kunnen functioneren. Voor bepaalde organen, bijvoorbeeld de hersenen, is een constante toevoer van suiker zelfs van levensbelang. Als je bloedsuikerspiegel te laag wordt, produceert je lichaam hormonen die de effecten van insuline opheffen. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel weer.

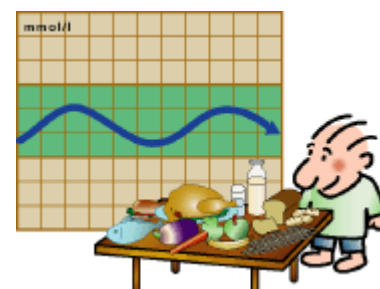


De meeste diabetespatiënten krijgen onplezierige bijverschijnselen als hun bloedsuikerspiegel onder de 3,5 mmol/l daalt. Ze voelen zich dan slap. Veel symptomen van hypoglycaemie worden veroorzaakt door de hormonen die het lichaam aanmaakt om je bloedsuikerspiegel te laten stijgen. Een snelle en krachtige hartslag, trillen en transpireren zijn tekenen dat je lichaam probeert je bloedsuikerspiegel te verhogen. Soms kunnen de genoemde hormonen niet voorkomen dat je bloedsuikerspiegel verder daalt. Uiteindelijk kan de bloedsuikerspiegel dan zo laag worden dat je hersenen niet goed meer functioneren. Op zo een moment kun je verward, geïrriteerd en zelfs bewusteloos raken.

Goede diabeteszorg verkleint de kans op ernstige hypoglycaemie. Om je diabetes goed onder controle te houden en ernstige hypoglycaemie te voorkomen, moet je de symptomen van een lage bloedsuikerspiegel herkennen en leren hoe je het kunt behandelen

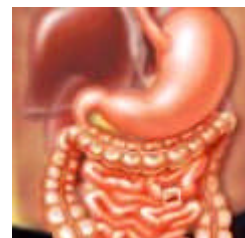
Bloedsuikercontrole en hypoglycaemie begrijpen

Bij mensen die geen diabetes hebben varieert de bloedsuikerspiegel normaal gesproken weinig. Er is een evenwicht tussen de behoefte die bijvoorbeeld de spieren aan suiker hebben en de suikertoevoer vanuit de lever of vanuit de koolhydraten uit voeding. Insuline en hormonen als adrenaline en glucagon zorgen voor de suikerbalans.

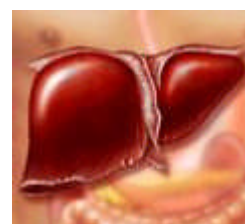


Een vergelijking maakt duidelijk hoe de bloedsuikerspiegel onder controle gehouden wordt. Vergelijk de bloedsuikerspiegel in je lichaam maar eens met het waterpeil in een vijver. Het waterpeil stijgt door de toevoer van water uit riviertjes en door regen. Maar door verdamping op een warme zonnige dag zakt het waterpeil juist. En het waterpeil kan ook zakken als er water over de vijverrand stroomt. Het is duidelijk dat een heleboel factoren het waterpeil in onze eenvoudige vijver bepalen. Het peil is helemaal afhankelijk van de aan- en afvoer van water.

De bloedsuikerspiegel in ons lichaam is ook afhankelijk van verschillende factoren. Zo komt er suiker in de bloedbaan vanuit voorraden in de lever of als we eten. Deze twee factoren laten de suikerspiegel dus stijgen. Andere factoren laten de bloedsuikerspiegel juist dalen. Suiker verlaat de bloedbaan om gebruikt te worden als brandstof voor spieren en andere organen. Op andere momenten verdwijnt er suiker uit de bloedbaan om opgeslagen te worden in de lever. De bloedsuikerspiegel is dus het resultaat van de balans tussen de suikers die de bloedbaan inkomen en de suikers die de bloedbaan verlaten.



Het belangrijkste hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt is insuline. Het helpt de spieren en andere organen suiker te gebruiken als brandstof. Afhankelijk van de hoogte van het insulineniveau wordt een signaal aan de lever afgegeven om suiker op te nemen of juist af te geven. Hormonen als glucagon en adrenaline kunnen de bloedsuikerwaarde laten stijgen. Deze hormonen komen vaak in het bloed bij lichamelijke stress. Dat kan dus ook intensieve lichamelijke inspanning zijn of ziekte.



Het doel van goede diabeteszorg is het vinden van evenwicht tussen input en output van suiker. Want alleen zo blijft de bloedsuikerspiegel stabiel. Mensen die geen diabetes hebben passen automatisch hun insulineniveau aan de situatie aan. Daardoor blijft de bloedsuikerspiegel in balans ongeacht hoeveel zij eten, hoeveel ze sporten en of ze ziek zijn of niet.

Voor diabetespatiënten is deze balans niet altijd even makkelijk te bereiken. Als je eenmaal diabetes hebt, moet je steeds bewust beslissingen nemen die van invloed zijn op je bloedsuikerspiegel. Door zorgvuldige studie en veel oefening leer je gaandeweg de juiste beslissingen te nemen om je diabetes onder controle te houden. Raak niet ontmoedigd als je merkt dat het je niet altijd lukt. Als je ontdekt dat je bloedsuikerspiegel te hoog (hyperglycaemie) of te laag (hypoglycaemie) is, zul je de juiste beslissingen kunnen nemen om het weer in balans te krijgen .

Oorzaken van hypoglycaemie

Hypoglycaemie ontstaat als je lichaam sneller suiker gebruikt dan het kan aanvoeren. Dat wordt meestal veroorzaakt doordat de hoeveelheid die je eet en de mate waarin je je beweegt niet goed is afgestemd op het effect van de ingenomen insuline.



Hypoglycaemie kan veroorzaakt worden door:

- ◆ teveel insuline.
- ◆ te weinig eten.
- ◆ meer beweging dan gewoonlijk.
- ◆ teveel alcohol.
- ◆ zwangerschap (2e tot 3e maand).
- ◆ borstvoeding.

Teveel insuline.

Als je teveel insuline neemt, kun je last krijgen van hypoglycaemie. Er wordt dan immers meer suiker uit het bloed gehaald om de spieren en andere lichaamscellen te kunnen voorzien van suiker. Bovendien komt door teveel insuline minder suiker in het bloed vanuit de lever.



Er kan ook sprake zijn van hypoglycaemie als insuline sneller dan verwacht in de bloedbaan komt. Dat kan gebeuren als:

- ⇒ je insuline in een spier spuit in plaats van in de onderhuidse vetlaag. Het gebruik van een korte, bijvoorbeeld 5 of 6 mm, naald kan dit voorkomen.
- ⇒ je in plaats van in je dij in je onderbuik gaat spuiten. Insuline wordt sneller opgenomen vanuit de onderbuik dan vanuit de dij.
- ⇒ je gelijk na het toedienen van insuline het lichaamsdeel traint waarin je gespoten hebt.
- ⇒ je een hete douche neemt, de sauna ingaat of gaat zonnebaden vlak na je insuline-injectie. Door de grotere bloedstroom naar de huid wordt de insuline sneller opgenomen.

Te weinig eten.

Een veel voorkomende oorzaak van hypoglycaemie is het overslaan, uitstellen of niet volledig nuttigen van maaltijden of snacks.

Na het eten zet het lichaam koolhydraten uit het voedsel - zetmeel en suiker - om in glucose. Glucose is een eenvoudige suiker die makkelijk in het bloed wordt opgenomen. De glucose uit een maaltijd wordt door je insuline opgenomen in de lichaamscellen. Daardoor ontstaat een evenwicht en wordt je bloedsuikerspiegel niet te laag. Als je minder eet dan normaal kan dat tot hypoglycaemie leiden. Behalve als je je dosis insuline aanpast. Hypoglycaemie kan ook optreden als je een maaltijd te lang uitstelt. De insuline zorgt er dan immers voor dat je bloedsuikerspiegel daalt totdat uiteindelijk hypoglycaemie ontstaat.

Meer beweging dan gewoonlijk.

Sport of elke andere vorm van lichaamsbeweging, verhoogt de toevoer van brandstof uit je bloed naar de spieren. De bloedsuikerspiegel wordt daar lager van. Als je meer beweegt dan normaal daalt je bloedsuikerspiegel, tenzij je vóór het sporten een extra snack neemt. Soms is het ook nodig je insulinedosis aan te passen.

Teveel alcohol.

Als je lichaam suiker opneemt uit het bloed geeft de lever meer suikers aan het bloed af om de bloedsuikerspiegel normaal te houden. Alcohol kan de afgifte van suiker door de lever verstoren. Zonder de suiker uit de glycogeenvoorraden van de lever daalt je bloedsuikerspiegel. Om hypoglycaemie te voorkomen moet je dus extra eten als je alcohol drinkt. Misschien is het ook nodig je insulinedosis te verkleinen.



Onthoud dat alcohol de tekenen van hypoglycaemie kan vertroebelen. De kans op hypoglycaemie kun je simpelweg verkleinen door je alcoholgebruik te minimaliseren.

Zwangerschap.

In de 2^e en 3^e maand van de zwangerschap heeft je lichaam waarschijnlijk minder insuline nodig om je bloedsuikerspiegel normaal te houden. Je zal dan je dagelijkse dosis insuline moeten verlagen om ervoor te zorgen dat je geen hypoglycaemie krijgt.

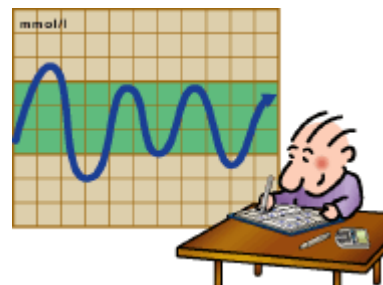
Borstvoeding.

Als een vrouw met diabetes borstvoeding geeft is de behoefte aan insuline vaak minder voorspelbaar dan normaal. Dat komt doordat de borsten suiker uit de bloedbaan gebruiken om melk te maken. Dit hoger suikergebruik kan leiden tot hypoglycaemie, tenzij de dosis insuline wordt verkleind of de hoeveelheid tussendoortjes wordt vergroot.



Stadia van hypoglycaemie

Je lichaam probeert automatisch hypoglycaemie tegen te gaan. Het lichaam doet dat door het produceren van een aantal hormonen, vooral glucagon en adrenaline. Deze hormonen hebben het tegengestelde effect van insuline. Ze verhogen je bloedsuikerspiegel door de lever aan te zetten tot het afscheiden van meer suikers uit de glycogeenvoorraden. De eerste symptomen die je krijgt als je bloedsuikerspiegel daalt, worden vaak veroorzaakt door de genoemde hormonen. Ondanks het feit dat deze hormonen je bloedsuikerspiegel verhogen, is het verstandig de symptomen van hypoglycaemie serieus te nemen en niet aan te nemen dat het lichaam het zelf oplost. Een snel tussendoortje helpt het lichaam de bloedsuikerspiegel te verhogen. Als de bloedsuikerspiegel blijft dalen, veranderen de symptomen. Op een bepaald moment is iemand die last heeft van hypoglycaemie niet langer in staat zichzelf te helpen. Hij of zij kan in uitzonderlijke situaties zelfs het bewustzijn verliezen. Hypoglycaemie is onder te verdelen in stadia van toenemende ernst. Bij milde hypoglycaemie kun je jezelf nog helpen door iets te eten waar snelwerkende suikers inzitten. Bij gematigd ernstige hypoglycaemie voel je je verward en heb je waarschijnlijk iemand nodig die je helpt aan snelwerkende suikers. Bij ernstige hypoglycaemie is je bloedsuikerspiegel zo laag dat je buiten bewustzijn kunt raken. Je hebt dan iemand nodig die hulp haalt of je behandelt.



- ♦ Milde hypoglycaemie.
- ♦ Gematigd ernstige hypoglycaemie
- ♦ Ernstige hypoglycaemie.

Milde hypoglycaemie.

Symptomen van milde hypoglycaemie.

Waarschijnlijk waarschuwt je lichaam je als je bloedsuikerspiegel te laag wordt. Wat je voelt is het gevolg van de adrenaline die je lichaam heeft aangemaakt om je lage bloedsuikerspiegel te laten stijgen. Adrenaline wordt een tegengesteld werkend hormoon genoemd omdat het de effecten van insuline tenietdoet. Adrenaline is één van de hormonen die je lichaam aanmaakt bij stress of hypoglycaemie. Vroege symptomen van hypoglycaemie die veroorzaakt worden door adrenaline zijn trillen, zweten en hartkloppingen (snelle en krachtige hartslagen).



Ondanks het feit dat het geen specifiek symptoom van adrenaline is, kun je ook honger krijgen. De vroege symptomen worden gevolgd door prikkelbaarheid, problemen met de concentratie, vaag zicht, hoofdpijn en gevoelloosheid of tintelingen in mond en lippen. Deze symptomen worden veroorzaakt door een tekort aan suiker. Daardoor kunnen je hersenen en je zenuwstelsel niet normaal meer functioneren. Niet iedereen heeft last van al deze symptomen. Een ieder ervaart een lage bloedsuikerspiegel weer anders. De symptomen kunnen na verloop van tijd ook veranderen. Bijvoorbeeld als je beter controle krijgt over je bloedsuiker. De meeste mensen met diabetes voelen het als hun bloedsuikerspiegel te laag wordt en zij handelen dan adequaat. Maar de bloedsuikerspiegel kan ook heel laag worden zonder dat er symptomen zijn. Het drinken van alcohol kan de vroege signalen van hypoglycaemie vervagen.

De behandeling van milde hypoglycaemie.

Bij milde hypoglycaemie kun je jezelf normaalgesproken helpen door suikers te eten. Als je symptomen voelt opkomen, kun je ook je bloedsuikerspiegel meten. De uitslag van de test geeft aan of hypoglycaemie de oorzaak van je symptomen is. Als je bloedsuikerspiegel 3,5 mmol/l of minder is, moet je om je bloedsuikerspiegel weer te verhogen iets eten of drinken waar snelwerkende suikers inzitten.

Er zijn natuurlijk momenten waarop het niet mogelijk is je bloedsuikerspiegel te meten. In dat geval moet je afgaan op de symptomen en tot actie overgaan (en dus iets eten of drinken waar suiker in zit).

Waarschijnlijk heb je 10 tot 20 gram suiker nodig om milde hypoglycaemie te behandelen. Je zou dan het volgende kunnen nemen :

- ⇒ 200 ml jus d'orange of appelsap
- ⇒ ½ blikje frisdrank (niet suikervrij)
- ⇒ 4 tot 6 suikerklontjes of 1 eetlepel suiker
- ⇒ 6 tot 7 kleine snoepjes (niet suikervrij)
- ⇒ 3 of 4 druivensuikers
- ⇒ 1 groot glas magere melk
- ⇒ 2 eetlepels rozijnen
- ⇒ 1 eetlepel honing

Als het nog meer dan een uur duurt voordat je gaat eten, neem dan ook een boterham of wat koekjes. Na 15 tot 30 minuten moet je je beter voelen. Anders heb je wellicht meer suikers nodig. De bloedsuikertest kan uitwijzen of je bloedsuikerspiegel dan nog steeds laag is. Als je niet kunt testen, neem dan nog een paar suikerklontjes, drink nog wat sinaasappelsap of neem een andere vorm van snelwerkende suikers.

Zorg dat je altijd iets bij je hebt dat rijk aan suiker en snel verteerbaar is en dat snel opgenomen wordt. Suikerklontjes, druivensuiker, dropjes of snoepjes zijn makkelijk mee te nemen. Chocola is zeker niet het beste middel om hypoglycaemie te behandelen. Het bevat namelijk zowel vet als suiker. En omdat vet het legen van de maag vertraagt, vertraagt het ook de opname van suikers in het bloed.

Gematigd ernstige hypoglycaemie.

Symptomen van gematigd ernstige hypoglycaemie.

Je bloedsuikerspiegel kan zo ver dalen dat je te verward wordt om jezelf te kunnen helpen. Dan heb je iemand nodig die suikers voor je haalt. In dit stadium praat je op een bepaalde manier en lijkt je niet in staat te zijn te concentreren. Je gedraagt je vreemd of agressief en je spraak wordt moeilijk te volgen. Je bewegingen worden ongecoördineerd en anderen zullen misschien denken dat je teveel gedronken hebt. En dat alles is simpelweg het gevolg van gematigd ernstige hypoglycaemie.



Het is belangrijk dat je een identiteitsplaatje draagt waarop staat dat je diabetespatiënt bent. Als je je dan vreemd gedraagt kunnen mensen die je willen helpen lezen dat je hypoglycaemie hebt en dat je gelijk suiker nodig hebt.

De behandeling van gematigd ernstige hypoglycaemie.

In dit stadium van hypoglycaemie ben je te verward om jezelf te kunnen helpen. Je bent misschien zelfs niet eens in staat iets te eten of drinken te vinden, ook al heb je een "suikersnack" binnen handbereik. Het is belangrijk dat familie, vrienden en collegae weten hoe ze je kunnen helpen. Je kunt ze het beste vertellen wat bij jou de symptomen van een lage suikerspiegel zijn en wat zij kunnen doen als je hulp nodig hebt.

Hun hulp kan bestaan uit :

- ⇒ het zoeken naar druivensuiker, suikerklontjes, snoepjes of sap in je zakken of je tas.
- ⇒ het erop aandringen dat je iets eet als je hulp weigert.
- ⇒ het bellen van een arts als je suiker weigert of het bewustzijn verliest.

Ernstige hypoglycaemie.

Symptomen van ernstige hypoglycaemie.

Het is mogelijk dat je bloedsuikerspiegel bij ernstige hypoglycaemie zo sterk daalt dat je het bewustzijn verliest of stuipen krijgt. Er is dan sprake van een noodgeval. Acute en adequate behandeling is nodig omdat er anders blijvende hersenschade kan ontstaan.



De behandeling van ernstige hypoglycaemie.

Bij ernstige hypoglycaemie heb je iemand nodig die je een injectie met glucagon geeft. Elke diabetespatiënt zou een glucagon injectiedoos bij zich moeten hebben. Die zijn makkelijk in gebruik. Zorg ervoor dat familie en vrienden weten waar ze de glucagon injectiedoos kunnen vinden en leer ze hoe ze hem moeten gebruiken voordat zich een noodgeval voordoet.



Als je buiten bewustzijn geraakt bent moet degene die je vindt

- ◆ je zo neerleggen dat je hart en je hersenen op dezelfde hoogte liggen.
- ◆ je een glucagoninjectie toedienen in een spier van je arm of je dij.
- ◆ een ziekenauto bellen.
- ◆ je als je bijkomt brood of een andere lichte snack geven.

Het is niet de bedoeling dat iemand probeert je iets te eten of drinken te geven als je nog bewusteloos bent. Daardoor kan er namelijk voeding in je longen terechtkomen. Ook kunnen je luchtwegen geblokkeerd raken of kan er een longontsteking ontstaan.

Je moet een glucagoninjectie krijgen omdat glucagon een hormoon is dat je bloedsuikerspiegel laat stijgen door ervoor te zorgen dat de lever meer suikers afgeeft aan de bloedbaan. De suikers

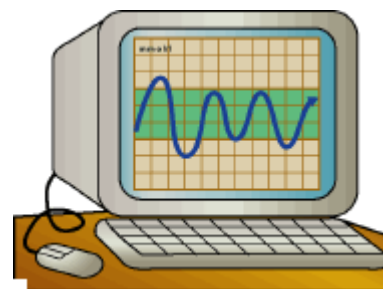
worden vrijgemaakt uit een glycogeenvoorraad die is aangelegd toen de bloedsuikerspiegel nog hoger was.

Iemand met ernstige hypoglycaemie is verward en werkt niet mee. Hij of zij ontwaakt normaalgesproken 5 tot 20 minuten na een injectie glucagon. Er moet medische hulp ingeroepen worden als je bewusteloos geweest bent of als je stuipen gehad hebt. Een glucagoninjectie mag al voor er hulp gearriveerd is gegeven worden. Een medisch team kan de bloedsuikerspiegel dan nog verhogen door een glucoseoplossing rechtstreeks in de ader te spuiten.

Als iemand na bewusteloosheid bijkomt, is het belangrijk dat hij of zij snel iets eet om een volgende aanval van ernstige hypoglycaemie te voorkomen en de suikervoorraad in de lever weer op te bouwen. Brood is in dat geval een heel goed voedingsmiddel

Hypoglycaemie voorkomen

Er zijn maar weinig diabetespatiënten die hun bloedsuikerspiegel zo onder controle hebben dat ze nooit een periode van hypoglycaemie hebben. Een incidentele lage bloedsuikerspiegel is in zekere zin het resultaat van de wens de bloedsuikerspiegel zo normaal mogelijk te houden. Daarom hebben de meeste diabetespatiënten zo nu en dan periodes van milde hypoglycaemie.



Periodes met ernstiger hypoglycaemie kunnen voorkomen worden door aandacht te besteden aan een goed diabetes zorgplan. Een vaste routine maakt het makkelijker een lage bloedsuikerspiegel te voorkomen.

Je kunt je bloedsuikerspiegel in balans houden door :

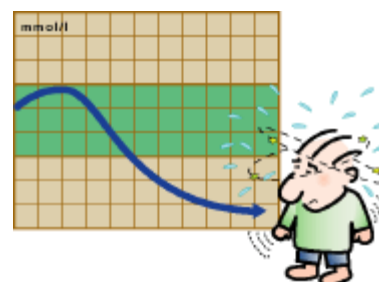
- ⇒ op tijd insuline te spuiten.
- ⇒ zorgvuldig en gestructureerd te eten.
- ⇒ regelmatig te sporten.
- ⇒ regelmatig je bloedsuikerspiegel te meten en je insulinedosis of hoeveelheid snacks aan te passen als dat nodig is.
- ⇒ je meetuitslagen in een dagboek te schrijven en de gegevens in je dagboek te gebruiken om verbeteringen aan te brengen.

Een dagelijkse routine hebben betekent niet dat je strikt volgens een strak schema leeft. Als je je bloedsuikerspiegel regelmatig controleert en om hebt leren gaan met de uitkomsten, kun je je een meer flexibele levensstijl permitteren. Je kunt dan eens onverwachte dingen doen als de gelegenheid zich voordoet. Maar probeer te leren van je ervaringen met hypoglycaemie. Bedenk je iedere keer weer wat er de oorzaak van geweest kan zijn en ga die oorzaak in de toekomst uit de weg. Ben extra voorzichtig als je laat eet of als je intensiever sport dan normaal. Raak vooral niet ontmoedigd als het een keer mis gaat. Het is soms nu eenmaal moeilijk te achterhalen wat de oorzaak van een lage bloedsuikerspiegel geweest is.

Als je vaak last hebt van hypoglycaemie is het belangrijk dat je je maaltijdplanning en insulinedosis aanpast. Bespreek met je arts of iemand anders uit het diabetes zorgteam hoe je dat veilig en effectief kunt doen. Het is het beste om elke keer maar 1 aspect van je behandeling aan te passen en de veranderingen die dat teweegbrengt in je dagboek vast te leggen

Waarom je je zorgen moet maken over hypoglycaemie?

Hypoglycaemie kan je vermogen om helder te denken beïnvloeden. Soms ontwikkelt hypoglycaemie zich zelfs zo snel dat er weinig tijd is om te reageren. Het resultaat kan zijn dat je bewusteloos raakt.



Dat is natuurlijk extra gevaarlijk als je auto rijdt of gevaarlijk werk doet. Bovendien kun je er, als je te lang bewusteloos geweest bent, permanente hersenbeschadiging aan overhouden. Je kunt er zelfs aan doodgaan als behandeling te lang op zich laat wachten. Gelukkig komt dat maar weinig voor.

Het is lastig dat het, naarmate hypoglycaemie vaker voorkomt, steeds moeilijker wordt de signalen te herkennen. Ze kunnen namelijk in de loop van jaren veranderen of zelfs verdwijnen. En dat is vooral lastig omdat het zonder waarschuwingstekens haast onmogelijk is vroeg actie te ondernemen en er zo voor te zorgen dat je bloedsuikerspiegel weer op een normaal niveau terugkomt. Als ook jij minder signalen van hypoglycaemie krijgt is het erg belangrijk dat je je bloedsuikerspiegel regelmatig meet. Zorg ervoor dat familieleden, vrienden en collegae weten hoe ze je kunnen helpen als dat nodig is.

In jouw situatie past de arts past misschien zelfs je doelen aan om ervoor te zorgen dat de kans op ernstige hypoglycaemie kleiner wordt.

Nachtelijke hypoglycaemie

Nachtelijke hypoglycaemie staat voor een lage bloedsuikerspiegel in de nacht. Je kunt wakker worden van de symptomen, maar de meeste mensen met nachtelijke hypoglycaemie hebben helemaal geen symptomen. Denk aan nachtelijke hypo als:

- ◆ je nachtgoed en lakens vochtig zijn als je wakker wordt.
- ◆ je lakens verfrommeld zijn omdat je onrustig geslapen hebt.
- ◆ je nachtmerries hebt.
- ◆ je wakker wordt met hoofdpijn.
- ◆ je bloedsuikerspiegel voor het ontbijt erg laag of juist erg hoog is.



Als er vermoedelijk nachtelijke hypoglycaemie in het spel is, is het erg belangrijk dat je je bloedsuikerspiegel meet voordat je gaat slapen. Als de bloedsuikerspiegel 6 mmol/l of lager is, eet dan een extra snack. Als je daarna nog steeds twijfelt over je nachtelijke bloedsuikerspiegel zou je de wekker moeten zetten op het tijdstip waarvan je verwacht last te hebben van hypoglycaemie. Meet op dat moment je bloedsuikerspiegel. Nachtelijke hypoglycaemie komt het meest voor rond 03.00 uur of 04.00 uur in de morgen.

Voorzorgsmaatregelen tegen hypoglycaemie

Overweeg als je wel eens last hebt van hypoglycaemie het volgende:

- ⇒ zorg ervoor dat je altijd iets van suiker bij je hebt.
- ⇒ leer de symptomen kennen die jij hebt bij een laag bloedsuikerniveau.
- ⇒ draag altijd je diabetes identificatiekaart bij je.
- ⇒ leer collegae, vrienden en familie wat ze moeten doen als je hulp nodig hebt.
- ⇒ test je bloedsuikerspiegel regelmatig en pas als het nodig is je dieet en insulinedosis aan.
- ⇒ wees uiterst matig met alcohol en eet iets als je alcohol drinkt.
- ⇒ denk eraan iets te eten voordat je gaat slapen.
- ⇒ rij geen auto als je voelt dat je een lage bloedsuikerspiegel hebt.



Als je deze adviezen opvolgt ben je waarschijnlijk in staat de ernstiger gevolgen van een lage bloedsuikerspiegel te voorkomen.

Een van de adviezen is het dragen van een diabetes identificatiekaart Zorg ervoor dat je altijd iets bij je draagt waarop staat dat je diabetes hebt. Of dat nu een identificatiekaart, een ketting of een armband is. Anderen kunnen dan tenminste makkelijk achterhalen wie je bent en verder kunnen ze lezen dat je diabetespatiënt bent. Pas als ze dat weten kunnen ze je helpen op momenten dat je daar zelf niet meer toe in staat bent. Schrijf op je identificatiekaart ook je adres, telefoonnummer en de naam en het telefoonnummer van je behandelend arts. Bewaar je kaart in je handtas of je portemonnee. Daar zoeken de meeste mensen als ze iemand vinden die bewusteloos is.