



### Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: (033) 463 05 66, info@dvn.nl (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood). Als u over uw diabetes wilt praten, kunt u via de Diabetesvereniging gemakkelijk in contact komen met andere mensen met diabetes. Dit kan zowel via de Diabeteslijn als een Diabetes Informatiepost bij u in de buurt of door deel te nemen aan onze cursussen en activiteiten. Kijk ook eens op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).

### Word lid!

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes. Als lid van de DVN krijgt u toegang tot onmisbare informatie. Zo ontvangt u maandelijks het tijdschrift Diabc met daarin veel informatie over diabetes en kunt u terecht op het ledengedeelte van onze website. Daarnaast vindt u vier keer per jaar SugarKids (6-13 jarigen) in de Diabc en ontvangt u vier keer per jaar de Diabetes Actiefkrant met onze landelijke en regionale cursussen en activiteiten.

**Diabetesvereniging Nederland, postbus 470,  
3830 AM Leusden, (033) 463 05 66,  
info@dvn.nl, [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)**

Dit is een uitgave van de Diabetesvereniging Nederland. Realisatie is mogelijk gemaakt door Menarini Diagnostics.



[www.x-meter.nl](http://www.x-meter.nl)

# Hypo/hyper



Het overkomt iedereen die diabetes heeft wel eens. Uw bloedglucose is te hoog of te laag. De klachten zijn vervelend en u voelt zich niet lekker. Vaak gebeurt het op momenten dat het niet uitkomt of als u het niet verwacht. Af en toe een te hoge (hyper) of te lage (hypo) bloedglucose is niet erg. Het is wel belangrijk dat u weet hoe u een hypo of hyper kunt herkennen, bestrijden en voorkomen.

### Invloed

De veilige waarde voor uw bloedglucose is tussen de 4 en 10 mmol/l. Om dat te bereiken past u uw voeding aan en gebruikt u insuline of tabletten. Maar er is meer dat invloed heeft op uw bloedglucose. Eigenlijk alles. Van boodschappen doen tot een wijntje drinken en van verhuizen tot een vliegreis maken. Door regelmatig controleren komt u er achter hoe groot die invloed is. Maar het gaat wel eens mis.

### Hyper

Als er teveel glucose in het bloed is (boven de 10 mmol/l) heeft u een hyper. Een ernstige hyper kunt u onder andere merken aan: veel plassen, erge dorst, vermoeidheid en een droge tong. Vaak zijn het dezelfde klachten uit de tijd voordat de diagnose diabetes bij u werd gesteld. Herkent u deze symptomen, controleer dan uw bloedglucose, drink veel en stop nooit met uw behandeling van insuline spuiten of tabletten slikken.

Als u bij een hyper gaat braken, waarschuw dan een arts. Als een hyper heel lang duurt, kunnen ernstige ontregelingen optreden. Hiervan kunt u in een coma raken. Het is dus belangrijk maatregelen te nemen zodra u klachten heeft. Een hoge waarde geeft niet altijd klachten. Toch is het belangrijk onder de 10 mmol/l te blijven, want als uw bloedglucose vaak te hoog is, is de kans op late complicaties van diabetes groter.

### Hypo

Als er te weinig glucose in het bloed is (onder de 4 mmol/l) heeft u een hypo. Dit kunt u onder andere merken aan: zweten, trillen, hoofdpijn, duizeligheid, minder concentratie, moe zijn, hongerig en een wisselend humeur. Herkent u deze symptomen, controleer dan uw bloedglucose, neem 20 gram glucose zoals druivensuiker of limonadesiroop en test na een kwartier nog een keer. Zit u nog te laag, neem dan opnieuw glucose. Duurt het nog meer dan een uur voordat u een maaltijd nuttigt, eet dan nog wat extra, bijvoorbeeld een snee brood. Als u een ernstige hypo heeft, bent u verward en suf en kunt u zelfs buiten bewustzijn raken. Uw omgeving moet dan glucagon spuiten of een arts waarschuwen. Glucagon is een stof die ervoor zorgt dat er snel extra glucose in uw bloed komt. Het is daarom belangrijk dat u of uw arts familie of collega's leert wanneer en hoe ze deze injectie moeten geven.

### Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot een te hoge of een te lage bloedglucose. Als u die weet te achterhalen, weet u beter hoe u in het vervolg een hypo of hyper kunt voorkomen.

- te veel of te weinig insuline spuiten
- te (on)diep spuiten
- te vaak op dezelfde plek spuiten
- alcohol drinken
- een ander eetpatroon (vakantie)
- ziek zijn
- ongesteld zijn of zwangerschap
- zware lichamelijke inspanning
- stress
- te veel of te weinig eten/drinken

### Controleren

Een enkele keer een hypo of hyper is niet te voorkomen. Heeft u er regelmatig last van, dan is uw behandeling waarschijnlijk niet helemaal de juiste. Neem dan contact op met uw arts. Meestal zult u goed kunnen aanvoelen of uw bloedglucose te hoog of te laag is. Maar als het te vaak voorkomt, went u aan dat gevoel. U merkt dan op den duur niet meer dat u al (bijna) een hypo of hyper heeft. Controleer dus regelmatig uw bloedglucose. U kunt dan eerder en beter de symptomen herkennen en klachten voorkomen. En dat is beter voor nu én later. Controle is bovendien belangrijk voor wie al langer diabetes heeft. Dan voelen sommigen hun hypo's niet meer goed aankomen.