



Diabetesvoorlichting **Hypoglycaemie**

Wat is hypoglykemie

Een hypoglycaemie is een te lage bloedglucosewaarde. Er is dan te weinig glucose in het bloed.

Meest voorkomende symptomen

- hevig transpireren
- beven
- duizelig worden
- plotseling honger krijgen.

Andere signalen

- plotselinge moeheid
- troebel zien
- hoofdpijn
- bleekheid
- tintelende lippen
- hartkloppingen
- wazig zien
- concentratieverlies
- moeilijk ontwaken
- veranderde gemoedstoestand/ humeur.

Oorzaken van hypoglykemie

- te veel insuline of verkeerde insuline.
- te weinig koolhydraten gegeten, of te laat gegeten, of andere dingen gedaan dan u gewend bent.
- verhoogde lichaamsbeweging / te grote inspanning verricht
- alcohol / medicatie
- soms onverklaarbaar

Wat te doen

Eérs Bloedglucose (BG) prikken! (zo mogelijk)

Is uw BG lager dan 4 mmol, neem dan 20 gram glucose (zie tabel)

Product	Hoeveelheid	Hoeveelheid koolhydraten
Dextro energy tabletten	6 tabletten	20 gram
Limonadesiroop	0,4 dl (3 eetlepels)	24 gram
Gewone frisdrank	2 dl (1 limonadeglas)	20 gram
Appel-, sinaasappelsap	2 dl (1 limonadeglas)	20 gram
Dubbeldrank/ tweedrank	1,5 dl	20 gram
Druivensap	1 dl (1 wijnglas)	18 gram

Meet altijd 15 tot 20 minuten nadien of de behandeling werkt, uw BG moet stijgen:

- Als de BG hoger dan 4 mmol is en u binnen 2 uur uw gewone maaltijd eet hoeft u verder niets te doen.
- Als uw BG hoger dan 4 mmol is en u gaat niet binnen twee uur eten, neem dan extra koolhydraten in de vorm van fruit of ontbijtkoek of 1 snee brood of 2 biscuitjes of iets dergelijks.
- Als uw BG lager is dan 4 mmol, neem dan nogmaals 20 gr glucose (zie tabel). Na 20 minuten opnieuw meten, totdat de BG weer boven de 4 mmol is. Ook nu geldt: gaat u binnen 2 uur eten, dan hoeft u verder niets te doen. Is dit niet het geval dan neemt u extra koolhydraten in de vorm van fruit of ontbijtkoek of 1 snee brood of iets dergelijks.

Aandachtspunten

- Als u het gevoel heeft dat u 'laag zit' maar u bent niet in de gelegenheid om uw BG te controleren, neem dan toch maatregelen (glucosetabletten). Controleer uw BG zo snel mogelijk.
- Wanneer u symptomen voelt en deze lijken weer te verdwijnen, meet dan toch uw BG. De symptomen van een hypo kunnen na 10 tot 30 minuten minder worden, ook al is uw BG nog steeds laag.
- Ga niet door met eten als de symptomen aanhouden. U kunt symptomen blijven voelen terwijl uw BG al weer aan het stijgen is. Hier komt u achter door 15 á 20 minuten na correctie te meten.
- Eet een kleine hoeveelheid koolhydraten (een cracker of een boterham, 15 gr Kh) na een hypo, als u verwacht dat uw BG blijft dalen (Bijvoorbeeld na lichamelijke inspanning).
- Zorg ervoor dat u een lage BG niet overcorrigeert, of als excuus gebruikt om u aan eten te buiten te gaan. Veel zoete voedingsmiddelen zijn minder geschikt voor het corrigeren van een hypo omdat ze de BG niet snel genoeg doen stijgen.
- Als uw BG vlak voor het naar bed gaan lager is dan 8 mmol is de kans op een hypo tijdens uw slaap een stuk groter. ('Geen rustige nacht onder de 8!') Eet dan voor het slapen gaan een koolhydraatrijk tussendoortje (bijvoorbeeld een appel of een boterham).

Is uw BG voor het slapen gaan lager dan 5 mmol, neem dan twee van deze producten (30 gr Kh).



Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. (0344) 67 49 11

Fax (0344) 67 44 19

Internetsite: www.zrt.nl