

Hoe hypoglykemie te herkennen?

Isabelle Eustache, gezondheidsjournaliste - 14/04/2009



Mensen met diabetes zijn niet de enigen die risico lopen op een te lage bloedsuikerspiegel of hypoglykemie. Vasten is bijvoorbeeld een veel voorkomende oorzaak van hypoglykemie. Welke andere factoren kunnen leiden tot hypoglykemie? Wat zijn de symptomen en hoe moeten we reageren?

Wat zijn de signalen van hypoglykemie?

Symptomen die wijzen op een lage **suikerspiegel** zijn gekoppeld aan een abnormale werking van de hersenen.

Bij **hypoglykemie** stelt men gewoonlijk een aantal van deze symptomen tegelijk vast. Ze zijn heel uiteenlopend en weinig specifiek.

- ⇒ Plotselinge energiedip, vermoeidheid, algemene slaptte
- ⇒ Beven.
- ⇒ Zweeten.
- ⇒ Hartkloppingen.
- ⇒ Nervositeit, prikkelbaarheid.
- ⇒ Hoofdpijn.
- ⇒ Bleke gelaatskleur.
- ⇒ Grote honger.
- ⇒ Duizeligheid, slaperigheid, zwakte.
- ⇒ Trillende handen en voeten, zware benen en armen.
- ⇒ Gedragsstoornissen: verwarring, concentratiestoornissen, moeite met spreken...

Bij **hypoglykemie** moet u meteen suiker innemen: een fruitsap, een klontje suiker... Bij een zware aanval moeten de hulpdiensten verwittigd worden.

Wat zijn de voornaamste oorzaken van hypoglykemie?

Anorexie, vasten, ernstige ondervoeding.

Alcohol is een veel voorkomende oorzaak

Sommige geneesmiddelen: middelen tegen diabetes, aspirine (vooral bij pasgeboren en jonge kinderen), niet-steroïde ontstekingsremmers, suïnidine, enz.

Ook sommige ziekten kunnen hypoglykemie veroorzaken: insufficiëntie van de bijnieren, ontregeling van de hypofyse, hypothyroïdie, leverziekten, nierinsufficiëntie, leverkanker, pancreasontsteking, hartfalen, verhoogde insulineproductie, gastrectomie (verwijdering van de maag na maagkanker), sommige bacteriologische infecties, enz.

De oorzaken zijn erg uiteenlopend en variëren nogal, maar algemeen gesproken treedt **hypoglykemie** het vaakst op na vasten en na alcoholgebruik.