

Hypoglykemie

Wat doet u bij een hypoglykemie?

Een hypoglykemie is een te lage bloedglucosewaarde, dat wil zeggen een bloedglucose lager dan 4 mmol/l. Mogelijke symptomen hiervan zijn: hoofdpijn, honger, beven, duizeligheid, zweten, bleek zien, wisselend humeur, slecht zien en moeheid. Als u een hypo heeft dient u deze zo snel mogelijk op te lossen.

Wat doet u bij een hypoglykemie:

- gebruik 15 tot 20 gram koolhydraten, bij voorkeur in vloeibare vorm of in de vorm van glucose/dextrose tabletten (voor voorbeelden zie achterkant)
- wacht 15 tot 20 minuten
- controleer opnieuw de bloedglucosewaarde
- indien deze nog steeds lager dan 4 mmol/l. is neemt u opnieuw 15 tot 20 gram koolhydraten
- als de bloedglucose boven 4 mmol/l. is en u binnen een uur geen maaltijd of tussendoortje gaat eten, dient u nog iets extra's te eten. Een hoeveelheid van 15 tot 20 gram koolhydraten is daarvoor voldoende, zoals een snee brood, een plak ontbijtkoek of 2 crackers.

Geschikte producten voor het oplossen van een hypo zijn:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Koolhydraten (gram)
Limonadesiroop	30 ml (3 eetlepels)	18
Dextro-Energy tabletten	6 tabletten	18
Frisdrank (geen light)	200 ml (1 groot glas)	19
Appelsap	200 ml (1 groot glas)	16
Sinaasappelsap	200 ml (1 groot glas)	18
Suikerklontjes	4 klontjes	20

Sportdranken of energiedranken zijn ook geschikt voor het oplossen van een hypo. Verschillende merken en smaken bevatten uiteenlopende hoeveelheden koolhydraten, controleer daarom altijd de hoeveelheid koolhydraten op het etiket. Voedingsmiddelen die behalve koolhydraten ook vet bevatten, zoals een belegde boterham, chocolade of koekjes, zijn minder geschikt om een hypo op te vangen omdat de bloedsuikerverhogende werking hiervan trager is.

Het kan zijn dat u minder of meer dan 15 tot 20 gram koolhydraten nodig heeft. Het is daarom verstandig regelmatig door middel van zelfcontrole te evalueren of de genoemde hoeveelheden goed voor u zijn.

Probeer altijd de oorzaak van de hypoglykemie te achterhalen!

Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige.

Telefonisch spreekuur dagelijks tussen 08:30-10:00 uur:
T (020) 444 1120

Bereikbaarheid in avonden/nachten en weekend:
T (020) 444 4444. vragen naar de dienstdoende internist.