

Wat te doen bij een hypoglykemie

Hypoglykemie

Bij een glucosewaarde van 3,9 mmol/l of lager is er sprake van een hypoglykemie (hypo).

Symptomen

Verschijnselen van een hypoglykemie zijn beven, zweten, hoofdpijn, wazig zien, hartkloppingen en een hongergevoel. Uiteindelijk kan een niet behandelde hypo leiden tot bewustzijnsverlies.

De klachten van een hypo verdwijnen wanneer uw glucosewaarde weer toeneemt.

Oorzaken

Een hypo kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld:

- een te hoge dosis insuline of bloedglucose verlagende tabletten;
- te weinig of te laat koolhydraten gebruiken;
- (intensieve) lichamelijke inspanning;
- het gebruik van alcohol.

Wat te doen bij klachten van een hypoglykemie

De te lage bloedglucosewaarde moet snel worden opgehoogd. Volg hiervoor onderstaande stappen:

- Stop met uw bezigheden/activiteiten.
- Meet uw glucosewaarde.
- Neem 20 gram snel opneembare koolhydraten als de glucosewaarde lager dan 4 mmol/L is.
- Wacht 15 minuten en meet nogmaals uw glucosewaarde. Herhaal de voorgaande stap als de glucosewaarde nog steeds lager dan 4 mmol/L is.

Glucose

Glucose, ook wel druivensuiker of dextrose genoemd, werkt het snelst om de bloedglucose te verhogen. Glucose is te koop in de vorm van tabletten en gel.

Wij adviseren u om 15-20 gram glucose of snel opneembare koolhydraten (kh) te gebruiken bij een hypo. 20 gram glucose kan de bloedglucosewaarde met ca. 3 mmol/L doen stijgen, dus bijvoorbeeld van 3 naar 6 mmol/L glucose.

Soort snel opneembare koolhydraten	Hoeveelheid voor ongeveer 20 gram snel opneembare koolhydraten
Dextro Energy van 3 gram	7 tabletten
Gluco Tabs van 4 gram	5 tabletten
High energy* sportdrank met ongeveer 15 gram kh/100 ml	1 klein glas, ongeveer 125 ml
Sportdrankje/dorstlesser* met ongeveer 7 gram kh/100 ml	2 glazen, ongeveer 300 ml
Limonadesiroop* met 50-70 gram kh/100 ml	Ongeveer 35 ml, aangelengd met water
Kristalsuiker	20 gram, opgelost in water/thee
Suikerklontje van 3 gram	7 stuks
Suikerklontje van 4 gram	5 stuks
Frisdrank* (niet suikervrij of light)	1 groot glas, ongeveer 200 ml
Vruchtensap*, dubbeldrank/tweedrank (10-15 gram kh/100 ml)*	1 glas, 150 tot 200 ml

*De samenstelling van dranken kan wijzigen doordat suiker wordt vervangen door zoetstof, waardoor de hoeveelheid koolhydraten (veel) lager is dan verwacht. Bekijk regelmatig de voedingswaardewijzer op het etiket!

Alternatieven

Als u geen glucose of snel opneembare koolhydraten bij de hand heeft, kunt u andere koolhydraatrijke producten nemen, bijvoorbeeld 1 banaan, 2 koekjes, 4-5 snoepjes of 1 schaalte vla. Het duurt echter langer voordat de bloedglucosewaarde hierdoor stijgt.

Een product zonder koolhydraten, zoals een blokje kaas of worst, helpt niet om de glucosewaarde snel te verhogen.

Ook als een hypoglykemie vlak voor de maaltijd ontstaat, is het aan te raden te handelen zoals hierboven is beschreven. Als na 15-20 minuten gebleken is dat de bloedglucose goed is, kunt u de normale insulinedosering en de geplande maaltijdgebruiken.

Bij verminderd bewustzijn

Als u niet meer kunt slikken door een verminderd bewustzijn bij een ernstige hypoglykemie, kunnen de omstanders u een flinke eetlepel honing of stroop in de wangzak smeren. De glucose kan gemakkelijk door het mondslijmvlies worden opgenomen. Bij gebruik van dranken is de kans op verslikken groot. Vertel dit uw naasten. Daarnaast is het belangrijk dat uw naaste 112 belt en meldt dat het gaat om een persoon met diabetes.

Na de hypoglykemie

Controleer na 15-20 minuten (nogmaals) uw bloedglucosewaarde. Indien deze lager is dan 4 mmol/L neem dan nog eens 20 g glucose.

Ga niet steeds door met eten, ook al heeft u het gevoel dat de symptomen blijven aanhouden. U kunt symptomen blijven voelen, terwijl uw bloedglucosewaarde alweer aan het stijgen is. De enige manier om erachter te komen of uw maatregelen voldoende zijn, is door de bloedglucosewaarde 15-20 minuten na het corrigeren weer te meten. Door te veel eten zal de bloedglucose onnodig veel stijgen.

Wanneer het langer dan 1½-2 uur duurt voordat u de volgende (tussen)maaltijd gebruikt, is het verstandig wat extra koolhydraten te gebruiken om de bloedglucosewaarde op peil te houden. Bijvoorbeeld een snee brood, een schaaltje yoghurt met muesli, een plak koek of een schaaltje vla.

Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect en kan tot hypoglykemie leiden. Als alcoholische dranken later op de avond worden gedronken, is het bloedglucoseverlagend effect voor het slapen gaan nog niet altijd zichtbaar. Later in de nacht kan echter wel een hypoglykemie optreden. Controleer daarom voor het slapen de bloedglucosewaarden en gebruik extra koolhydraten als de bloedglucose laag is. Wat een acceptabele bloedglucose is, is afhankelijk van de diabetesmedicatie en uw ervaringen.

Verschuiven van alcoholgebruik en hypoglykemie kunnen op elkaar lijken; het is dus mogelijk dat u een hypoglykemie minder (snel) zult herkennen. Vooral het gebruik van alcohol in combinatie met (zware) lichamelijke inspanning kan een flinke hypoglykemie opleveren.

Wees voorbereid

Het is belangrijk dat u een hypoglykemie altijd snel en goed kunt opvangen. Zorg er dus voor dat u altijd glucosetabletten of -gel of andere snel opneembare koolhydraten bij u heeft, ook in de handtas en sporttas. Leg bijvoorbeeld uit voorzorg een rol druivensuikertabletten of een blikje/pakje limonade/sap bij het bed, in de auto, op de studieplek of werkplek.

Hypoglykemie voorkomen

Ga na of u de oorzaak van de hypo kunt achterhalen, dan kunt u wellicht maatregelen treffen om deze een volgende keer te voorkomen. Als hypo's regelmatig optreden, is het raadzaam om contact met de arts of diabetesverpleegkundige op te nemen en de medicatie te laten aanpassen.

Meer informatie over diabetes kunt u ook vinden op www.diabetes.nl.