



Advies bij hypoglykemie

Bij een bloedglucosewaarde lager dan 4.0 mmol/L met hypo-klachten wordt aangeraden 20 gram glucose te nemen.

Neem een van volgende middelen:

- Glucose (gel of tabletten) zoals
 - 1,5 verpakking Hypo-Fit of Hypio-Fit gel
 - 7 tabletten Dextro Energy
 - 15 tabletten Dextro Minitabs
 - 5 tabletten Gluco Tabs
 - 10 tabletten Glucopep
 - 10 tabletten Kruidvat druivensuikertabletten

Alternatieven zijn:

- 20 gram / 4 klontjes suiker opgelost in een beetje water of
- 2 eetlepels (30 ml) limonadesiroop op basis van glucosestroop. **Let op:** de samenstelling van limonadesiroopen en (vruchten) dranken kan wijzigen doordat bijvoorbeeld de glucose (gedeeltelijk) vervangen wordt door het goedkopere fructose of zoetstof. Hierdoor kan de hoeveelheid lager zijn dan verwacht. Het is daarom raadzaam regelmatig het etiket te controleren.

Heeft u geen vochtbeperking, dan kunt u ook kiezen voor:

- 125 ml (1/4 fles van 500 ml) High energy sportdrink òf
- 200 ml (1 glas) gewone frisdrank (geen light of zero) òf
- 200 ml (1 glas) vruchtensap (bevat wel kalium)

Bepaal na 15-20 minuten de bloedglucosewaarde.

Is de bloedglucosewaarde nog laag, dat wil zeggen beneden de 4.0 mmol/L, neem dan nogmaals \pm 20 gram glucose. Zie boven.



Bepaal na 20 minuten nogmaals de bloedglucosewaarde.

1. Is de bloedglucosewaarde nog steeds te laag, dat wil zeggen beneden de 4.0 mmol/L, neem dan nogmaals \pm 20 gram glucose. Zie boven.
2. Is de bloedglucosewaarde tussen de 4.0 en 8.0 mmol/L én duurt het minimaal 2 uur voordat u de volgende maaltijd eet, neem dan iets extra's met koolhydraten (dit hoeft geen glucose te zijn).

Neem bijvoorbeeld 1 van onderstaande dingen:

- snee brood met hartig beleg (denk aan de fosfaatbinder)
 - beschuit of cracker met zoet beleg
 - plakje ontbijtkoek
 - voorverpakte koek zoals granenkoek of ontbijtkoek
 - twee koekjes of biscuitjes
 - portie fruit of een glas vruchtensap of een schaalkje appelmoes (levert wel kalium en vocht)
 - klein schaalkje vla (denk aan de fosfaatbinder)
3. Is de bloedglucosewaarde 8 mmol/L of hoger dan is dit vaak een gevolg van de eigen tegenregulatie van het lichaam. Bijspuiten van insuline is meestal niet nodig.



Aandachtspunten

Na een hypoglykemie hoeft u de eerste 12 uur geen normale glucosewaarde (4.0 tot 7.0 mmol/L) na te streven. Wat hogere waarden kunnen worden geaccepteerd.

Het is raadzaam om glucosetabletten of glucosegel altijd bij de hand te hebben. Denk daarbij aan de handtas / sporttas / jaszak / naast het bed / in de auto / op het werk.

Als u niet meer kunt slikken of als dit met het oog op verslikken te gevaarlijk is, dan kan iemand in uw omgeving glucagon spuiten. Instructies hiervoor kunt u krijgen bij uw diabetes-verpleegkundige.

Als een hypoglycemie verholpen is, probeer dan terug te denken aan wat de oorzaak geweest is. Denk aan teveel of te vroeg gespoten, te weinig of te laat gegeten, onvoldoende rekening gehouden met inspanning. Het achterhalen van de oorzaak geeft inzicht om de volgende keer een hypoglykemie te proberen te voorkomen.