



## Advies bij hypoglykemie

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

Neem een van volgende middelen:

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

Of kies voor 1 van onderstaande keuzes:

- 20 gram / 4 klontjes suiker opgelost in een beetje water
- 2 eetlepels (30 ml) limonadesiroop op basis van glucosestroop.

**Let op:** de samenstelling van limonadesiropen 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 sportdrank 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 opnieuw 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 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 meer dan 2 uur voordat u de volgende maaltijd eet, neem dan iets extra's wat ongeveer 15 gram koolhydraten bevat (dit hoeft geen glucose te zijn).

Neem bijvoorbeeld 1 van onderstaande dingen:

- snee brood met licht gezouten 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; levert wel vocht)
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.

### **Adviezen**

De adviezen hierboven zijn algemene adviezen.

De hoeveelheid koolhydraten die nodig is om de juiste stijging van de bloedglucose te verkrijgen, is per persoon verschillend. Voor volwassenen wordt uitgegaan van 20 gram. Op basis van ervaring in de praktijk kan aanpassing van deze hoeveelheid nodig zijn.



### **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 worden geaccepteerd.

Het is raadzaam 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. Heeft u geen vochtbeperking, dan zijn ook minipakjes sap of limonade van 200 ml of 125 ml high energy sportdrink in een hersluitbare fles handig. Deze bevatten ongeveer 20 gram koolhydraten.

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.

