

## Hypoglycemie

Het overkomt iedereen die diabetes heeft wel eens. Uw bloedsuiker is te laag. De klachten zijn vervelend en u voelt zich niet lekker. Vaak gebeurt het op momenten dat het niet uitkomt of als u het niet verwacht. Af en toe een te lage bloedsuiker (hypoglycemie) is niet erg. Het is wel belangrijk dat u weet hoe u een te lage bloedsuiker kunt herkennen, bestrijden en voorkomen.

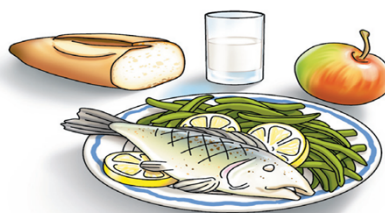
### Hypoglycemie (hypo)

U heeft met uw diabetesteam gesproken over de meest acceptabele bloedsuikerwaarden voor u. Dat is tussen de 4 mmol/l en 9 mmol/l. Om dat te bereiken past u uw voeding aan, gebruikt u insuline en/of tabletten. Daarnaast heeft u inzicht in andere factoren die de bloedsuiker beïnvloeden, zoals inspanning, ziekte en stress. Door regelmatig uw bloedsuikerwaarde te controleren met een bloedsuikermeter heeft u inzicht in uw bloedsuikerwaarde.

### Oorzaken van een hypo

Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot een te lage bloedsuikerwaarde. Als u die weet te achterhalen, weet u beter hoe u in het vervolg een hypo kunt voorkomen. Oorzaken van een te lage bloedsuikerwaarde kunnen zijn:

- niet genoeg of te laat eten
- teveel tabletten of teveel insuline
- niet op de juiste tijd nemen van de medicijnen
- overmatig gebruik van alcohol
- het drinken van alcohol in combinatie met bloedsuikerverlagende tabletten
- meer lichamelijke inspanning dan normaal



### Klachten van een hypo

Als er te weinig suiker in het bloed is (onder de 4 mmol/l) heeft u een hypo. Dit kan de volgende klachten geven: honger, zweten, hartkloppingen, gapen, duizeligheid, verwardheid, beven, rusteloosheid, tintelingen in handen, voeten of lippen, wazig of dubbelzien, hoofdpijn en een wisselend humeur. Het kan zijn dat u zich anders gaat gedragen (bijvoorbeeld lacherig, emotioneel, agressief). Tekenen van een ernstig verlaagde bloedsuikerwaarde zijn sufheid, bewustzijnsverlies en uiteindelijk coma.

### Wat moet u doen bij een hypo?

1. Test wanneer mogelijk zo snel mogelijk uw bloedsuikerwaardes.
2. Neem 20 gram snelwerkende koolhydraten in de vorm van 5 tabletten druivensuiker. Of neem een glas suikerhoudende frisdrank (gewone cola) of een volle eetlepel suiker opgelost in water. Zo wordt de suiker snel in uw bloed opgenomen.

3. Eet na ongeveer 5 minuten extra koolhydraten, bijvoorbeeld in de vorm van een boterham of één of twee sultana's, om de bloedsuikerwaardes op langere termijn goed te houden.

*Stel bij twijfel het innemen van suiker niet uit. U kunt beter een iets te hoge bloedsuiker hebben dan een veel te lage bloedsuiker.*

### **Wat kunnen anderen doen bij een hypo?**

Bij een ernstige hypo bent u soms niet meer in staat om iets te drinken. Leg van te voren aan uw naaste familie en collega's uit dat ze in zo'n geval direct de huisarts moeten bellen. Daarna kan iemand een beetje honing of stroop op de binnenkant van uw wangen smeren. Zo kan alvast een beetje suiker in het bloed worden opgenomen.

### **Hoe kunt u een hypo voorkomen?**

U kunt een hypo voorkomen door op regelmatige tijden te eten. Als u weet dat u zich lichamelijk meer dan normaal gaat inspannen, pas uw insuline daar dan op aan, door minder te spuiten. Zorg dat u altijd druivensuiker of suikerklontjes bij u heeft.

### **Blijf alert**

Heel af en toe een hypo is niet volledig te voorkomen. Heeft u er regelmatig last van, dan is uw behandeling waarschijnlijk niet helemaal de juiste. Neem dan contact op met uw diabetesteam. Meestal zult u goed kunnen aanvoelen of uw bloedsuikerwaarde te laag is. Maar als het vaak voorkomt, merkt u dat gevoel steeds minder goed op. U merkt dan op den duur niet meer dat u al (bijna) een hypo heeft. Blijf dus regelmatig uw bloedsuikerwaarde controleren! Dat is beter voor nu én later. Stel uw naaste familie en collega's op de hoogte van uw diabetes. Dan kunnen zij zo nodig behulpzaam zijn bij tekenen van hypo. Ook is het verstandig een kaartje bij u te dragen waarop staat dat u diabetes heeft, en wat te doen bij een eventuele onwel wording.

### **Heeft u nog vragen?**

Stel ze gerust bij uw volgend bezoek aan het diabetesbehandelteam of via Mijntjongerschans.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*