

## Hypoglykemie bij mensen met diabetes mellitus

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 (hypoglykemie) is niet erg. Het is wel belangrijk dat u weet hoe u een te lage bloedsuiker kunt herkennen, bestrijden en voorkomen.

### Hypoglykemie (hypo)

U heeft met uw diabetesteam gesproken over de meest acceptabele bloedsuikerwaarden voor u. Het streven is deze tussen de 3.9 mmol/l en 10 mmol/l te houden. Er is sprake van een hypoglykemie bij een bloedsuiker onder de 3.9 mmol/l.

### Oorzaken van een hypo

Er zijn verschillende oorzaken die kunnen leiden tot een te lage bloedsuiker:

- niet genoeg of te laat eten en/of tussendoortje vergeten
- teveel tabletten of teveel insuline
- braken
- niet op de juiste tijd nemen van de medicijnen
- (overmatig) gebruik van alcohol
- meer lichamelijke inspanning dan normaal.

### Klachten van een hypo

Een hypo 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 (b.v. lacherig, emotioneel, agressief). Tekenen van een ernstig verlaagde bloedsuikerwaarde zijn sufheid, bewustzijnsverlies en uiteindelijk coma.

### Wat te doen bij een hypo?

1. Neem 20 gram snelwerkende koolhydraten in de vorm van +/- 6 tabletten druivensuiker. Of neem een glas suikerhoudende frisdrank (niet suikervrij) of een volle eetlepel suiker opgelost in water. Zo wordt de suiker snel in uw bloed opgenomen.
2. Eet daarna nog langzaam werkende koolhydraten, bijvoorbeeld in de vorm van een boterham, om herhaling van een hypo te voorkomen.
3. Controleer na 10 tot 15 minuten de bloedsuiker. Als de waarde niet gestegen is, nogmaals snelwerkende suikers nemen.
4. Bij bewustzijnsverlies toedienen van glucagon (bij voorkeur per neusspray) door derden (indien aanwezig).
5. Indien u kortwerkende insuline gebruikt en de hypo treedt op vlak voor de maaltijd, injecteer de insuline dan (zo nodig in aangepaste dosering) na het eten bij een stijgende bloedsuiker.

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

Merkt u een gedragsverandering op, vraag dan om de bloedsuiker te checken en zet alvast druivensuiker of suikerhoudende frisdrank klaar. Is er inderdaad sprake van een hypo, zorg er voor dat de snelwerkende suiker zo snel mogelijk wordt ingenomen. Bij een ernstige hypo kan er sprake zijn van onvermogen om iets te eten of te drinken. In dat geval, indien aanwezig, dien glucagon (bij voorkeur per neusspray) toe.

Bel bij volledig bewustzijnsverlies altijd de huisarts of 112.

**Tot slot**

Heeft u last van vaak terugkerende hypo's, of een hypo waarvoor u hulp van derden heeft gehad, neem contact op met uw diabetesbehandelaar.

**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.*