

Diëtetiek

# De behandeling van een hypo(glykemie) bij volwassenen

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Deze folder biedt u meer informatie over hypoglykemie en de behandeling hiervan.**

## Wat is hypoglykemie?

Hypoglykemie (ook wel hypo genoemd, de term die we verder in deze folder gebruiken) betekent een lage bloedsuiker. Bij een hypo is er te weinig glucose (= suiker) in het bloed. Glucose is de belangrijkste brandstof voor het lichaam. Normaal schommelt de hoeveelheid glucose in het bloed tussen de 4 en de 8 mmol/L. Komt de glucosewaarde in het bloed onder de 4 mmol/L, dan spreek je van een hypo.

## Hoe ontstaat een hypo?

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor het ontstaan van een hypo.

Enkele zijn:

- teveel insuline spuiten of de verkeerde soort
- de insuline wordt te snel opgenomen in het lichaam (b.v. door op de verkeerde plaats te spuiten of meer activiteit)
- niet voldoende (koolhydraten) eten, te laat eten of een maaltijd overslaan
- gebruik van alcohol
- niet geplande of intensievere beweging
- warmte (b.v. een warm bad of een strandvakantie)
- stress
- medicatie

## Merkt u dat u een hypo heeft?

Het lichaam waarschuwt meestal. Die waarschuwing kan bij iedereen anders zijn. De meest bekende symptomen zijn:

- zweten
- trillen
- gapen
- bleek zien
- wazig zicht
- hoofdpijn
- duizeligheid
- hongergevoel
- gevoel van kou
- hartkloppingen
- vermoeidheid
- stemmingswisselingen

Het is belangrijk dat u weet hoe u reageert op een lage bloedsuiker. Indien u denkt dat u een hypo heeft, is het belangrijk uw bloedsuiker te meten. U kunt namelijk ook een hypo-gevoel hebben bij een goede bloedsuiker!

## Wat kunt u het beste eten/drinken bij een hypo?

Bij een hypo heeft u direct ' snelle suiker' nodig. ' Snelle suiker' wordt direct opgenomen in het bloed en verhoogt meteen de bloedsuiker. De volgende producten kunt u hiervoor gebruiken:

- druivensuikertabletten
- limonadesiroop
- sportdrink
- frisdrank (geen light!)
- vruchtensap

Andere zoete producten zoals brood met zoet beleg, koek, chocolade etc. werken veel langzamer. Deze bevatten namelijk naast suiker andere voedingsstoffen die de opname van suiker vertragen.

De juiste hoeveelheid druivensuiker is van belang: niet te veel en niet te weinig.

Snelle suiker in vloeibare vorm komt het snelst in het bloed. U kunt kiezen voor een glas water bij de druivensuikertabletten of voor limonadesiroop, sportdrink, gewone frisdrank of vruchtensap. Hoeveel limonade of sportdrink u nodig heeft, hangt af van de soort.

Wanneer een hypo voor een maaltijd plaatsvindt, kunt u het beste eerst snelle suikers nemen en na 10 tot 20 minuten de maaltijd nuttigen (en spuiten/bolussen; dit mag iets minder dan normaal zijn; overleg dit met uw diabetesverpleegkundige/diëtist/arts).

### **Druivensuiker**

Druivensuikertabletten van verschillende merken bevatten niet altijd dezelfde hoeveelheid koolhydraten per tablet. Kijk dus altijd goed op de verpakking.

Er is ook druivensuiker in poedervorm of in vloeibare vorm verkrijgbaar. In poedervorm is 22 gram poeder nodig voor 20 gram glucose.

### **Limonade**

Het beste is de gewone limonadesiroop te nemen. Veel limonades bevatten tegenwoordig zoetstoffen.

Let dus goed op dat het gewone limonade is en geen light variant of met toegevoegde zoetstoffen. Voor een glas is 35 ml limonadesiroop voldoende (op basis van limonade die 60 gram koolhydraten per 100 ml bevat).

### **Sportdranken en overige dranken**

Afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten in de sportdrink kan het hele flesje of een gedeelte daarvan worden gebruikt.

Voor een glas frisdrank of vruchtensap kan een glas van 200 ml worden aangehouden.

## Advies bij insulinetoediening via de insulinepen

### Stap 1

Voor volwassenen met een gewicht boven de 60 kilo is 20 gram glucose nodig om een hypo te bestrijden. Dit komt overeen met 6-7 druivensuikertabletten van 3 gram of een glas gewone limonade/frisdrank/vruchtensap. De bloedsuiker stijgt gemiddeld met 4 punten.

### Stap 2

Meet na 20 tot 30 minuten uw bloedsuiker. Als deze nog onder de 4 mmol/l is, dan het hypoadvies herhalen (stap 1).

## Advies bij insulinetoediening via de insulinepomp

### Stap 1

Voor volwassenen met een gewicht boven de 60 kilo is 20 gram glucose nodig om een hypo te bestrijden. Dit komt overeen met 6-7 druivensuikertabletten van 3 gram of een glas gewone limonade/frisdrank/ vruchtensap. De bloedsuiker stijgt gemiddeld met 4 punten.

### Stap 2

Zet de pomp stop voor een half uur.

### Stap 3

Meet na 20 tot 30 minuten uw bloedsuiker. Als deze nog onder de 4 mmol/l is, dan het hypoadvies herhalen (stap 1).

#### Let op:

- altijd bolussen voor de maaltijd (eventueel iets minder dan normaal), ook al is basaal nog stopgezet in verband met de hypo;
- de pomp na een half uur weer aanzetten, tenzij uw bloedsuiker nog onder de 4 mmol/l is.

Soms kan het advies over de hoeveelheid 'snelle suiker' afwijken bij mensen met zeer lage insulinegevoeligheid of een gewicht onder de 60 kilo. Dit bespreekt de diëtist en/of de diabetesverpleegkundige met u.

## Extra koolhydraten na een hypo niet altijd nodig

Indien de bloedsuiker na 20 minuten boven de 4 mmol/l is, kunt u nog wat extra's eten als u niet binnen één tot twee uur een tussendoortje of maaltijd gaat nuttigen. Neem dan ongeveer 15 tot 20 koolhydraten (zie Eettabel of variatielijst).

U kunt hierbij denken aan:

- een stuk fruit
- een boterham met hartig of zoet beleg
- drie kleine koekjes
- twee Sultana®'s of één Liga®
- een schaaltje (150 ml) vla of vruchtenyoghurt

Neem niet te veel koolhydraten. De bloedsuiker stijgt dan teveel en dit resulteert in een hyperglykemie

(hoge bloedsuiker). Wilt u na een hypo extra eten, omdat u bijvoorbeeld een hongergevoel heeft, dient u voor die extra koolhydraten bij te spuiten/bolussen. Overleg dit eventueel met uw diabetesverpleegkundige/diëtist.

## Hoe voorkom je een hypo

Wanneer de hypo-gevoelens zijn verdwenen, is het belangrijk op zoek te gaan naar de mogelijke oorzaken van de hypo om deze voor de volgende keer te voorkomen.

Het voorkomen van hypo's is ook belangrijk als er op het gewicht moet worden gelet. Het eten of drinken van extra koolhydraten levert ook extra ongewenste kilocalorieën op.

Wanneer er regelmatig hypo's zijn, dient er contact opgenomen te worden met de diabetesverpleegkundige.

## Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van 9.00 - 12.00 uur op telefoonnummer 071 512 8047.