

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

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

Wat is hypoglykemie

Hypoglykemie (hypo) betekent een lage bloedglucose. Normaal schommelt de hoeveelheid glucose in het bloed tussen de 4 en de 7 mmol/L. Bij een hypo is er te weinig glucose (=suiker) in het bloed. 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 ten opzichte van de gebruikte hoeveelheid koolhydraten
- gebruik van alcohol
- niet geplande of intensievere beweging dan normaal
- warmte (b.v. een warm bad of een strandvakantie)
- stress

Symptomen

De klachten waaraan u een hypo kunt herkennen zijn: zweten, trillen, gapen, bleek zien, wazig zicht, hoofdpijn, duizeligheid, honger gevoel, gevoel van kou, hartkloppingen, vermoeidheid en stemmingswisselingen.

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

Hypo-opvang

Bij een hypo heeft u ongeveer 20 gram koolhydraten nodig. Dit moeten koolhydraten zijn waarvan de bloedglucose snel stijgt.

De volgende producten kunt u hiervoor gebruiken:

Druivensuiker

Druivensuikertabletten van verschillende merken bevatten niet altijd dezelfde hoeveelheid koolhydraten per tablet. Kijk dus altijd goed op de verpakking. Meestal zijn het 6 à 7 tabletten.

Limonade

Het beste is om 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.

Sportdranken en overige dranken

Afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten in de sportdrank kan het hele flesje of een gedeelte daarvan worden gebruikt. Voor een glas frisdrank of vruchtensap kan een glas van 200 ml worden aangehouden.

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. Wanneer een hypo voor een maaltijd plaatsvindt, kunt u het beste eerst de hypo opvangen en daarna de maaltijd eten. Misschien moet de insulinedosering worden aangepast. Meet na 20 minuten uw bloedglucose. Als deze nog onder de 4 mmol/l is, dan de hypo opvang en het meten van de bloedglucose herhalen.

Soms kan het advies over de hypo opvang afwijken bij mensen met zeer lage insulinegevoeligheid of een laag gewicht. Afhankelijk van de vorm van insulinetherapie kan het advies ook afwijken. Dit bespreekt de diëtist en/of diabetesverpleegkundige met u.

Extra koolhydraten na een hypo

Als de bloedglucose na 20 minuten boven de 4 mmol/l is, kunt u nog wat extra eten als u niet binnen één uur een tussendoortje of maaltijd gaat eten. Neem dan ongeveer 15 tot 20 koolhydraten (zie eetmeter, etiket of variatielijst).

U kunt hierbij denken aan:

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

Neem niet te veel koolhydraten. De bloedglucose stijgt dan te veel en dit resulteert in een hyperglykemie (hoge bloedsuiker). Wilt u na een hypo extra eten, omdat u bijvoorbeeld een hongergevoel heeft, moet u voor die extra koolhydraten bij te spuiten/bolussen. Overleg dit eventueel met uw diabetesverpleegkundige of diëtist.

Hoe voorkom je een hypo

Wanneer de hypo is opgelost, 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.

Het is verstandig om altijd hypo opvang mee te nemen onderweg, zoals bijvoorbeeld druivensuiker of pakje sap. Controleer uw bloedglucose voor risicovolle handelingen zoals autorijden.

Wanneer er regelmatig hypo's zijn, moet u contact opnemen 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 afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.