Alrijne ziekenhuis

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

www.alrijne.nl

In deze folder leest u hoe u een te lage bloedsuiker kunt herkennen. Wat u er tegen kunt doen en hoe u het kunt voorkomen.

In het kort

- Bij Hypoglykemie (= hypo) zit er te weinig glucose in het bloed (= bloedsuiker).
- Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor het ontstaan van een hypo.
- Bij een hypo kunt u de bloedsuiker laten stijgen door ongeveer 20 gram snel opneembare koolhydraten te nemen.
- Neem altijd iets van druivensuiker of een pakje sap mee om een hypo snel en goed te kunnen behandelen.

Wat is hypoglykemie

Als u medicijnen voor diabetes (zoals insuline) gebruikt kunt u wel eens een te laag bloedsuiker krijgen. Hypoglykemie betekent dat er te weinig glucose in het bloed (= bloedsuiker) zit. Hypoglykemie wordt ook hypo genoemd. De hoeveelheid bloedsuiker wordt gemeten in millimol per liter (= mmol/l). Een normale hoeveelheid bloedsuiker is tussen 4 en 7 mmol/l. Als de hoeveelheid bloedsuiker lager is dan 4 mmol/l noemen we dat een hypo.

Hoe ontstaat een hypo

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

- Meer insuline spuiten dan nodig is voor de hoeveelheid koolhydraten die u eet
- Na het drinken van alcohol
- Meer beweging dan normaal
- Warmte door bijvoorbeeld een warm bad of de zon
- Stress

Klachten bij een hypo

Als u een hypo heeft kunt u last hebben van:

- Zweten
- Trillen
- Gapen
- Bleek gezicht
- Wazig zien
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Hongergevoel
- Gevoel van kou
- Hartkloppingen
- Vermoeidheid
- Stemmingswisselingen

Het is belangrijk om te weten welke klachten u heeft bij een hypo. Zo kunt u de hypo oplossen.

Als u denkt dat u een hypo heeft, is het belangrijk dat u uw bloedsuiker meet. U kunt namelijk ook de klachten van een hypo hebben als uw bloedsuiker goed is.

Wat moet u doen als u een hypo heeft?

Als de bloedsuiker lager is dan 4 mmol/l moet deze snel worden opgehoogd. Bij een hypo heeft u ongeveer 20 gram snel opneembare koolhydraten nodig. Hierdoor stijgt de bloedsuiker snel.

Wat kunt u hier voor gebruiken:

- Druivensuiker
  Er zijn tabletten van verschillende merken. De hoeveelheid koolhydraten per tablet kan per merk anders zijn. Kijk dus altijd goed op de verpakking hoeveel koolhydraten er in één tablet zitten. Meestal heeft u 6 à 7 tabletten nodig.
- Limonade
  U kunt het beste gewone limonadesiroop nemen. In veel limonades zitten zoetstoffen. Let dus goed op dat het gewone limonadesiroop is en geen light siroop of siroop met toegevoegde zoetstoffen. Voor 1 glas is 35 ml (=milliliter) limonadesiroop genoeg.
- Frisdrank en vruchtensap
  Van frisdrank of vruchtensap kunt u een glas van 200 ml nemen. Let bij frisdrank en vruchtensap op dat het geen light drank is. Of dat er zoetstoffen zijn toegevoegd.
- Sportdranken
  Er zijn sportdranken van verschillende merken. Hoeveel sportdrank u kunt drinken hangt af van de hoeveelheid koolhydraten die in het drankje zitten. Deze informatie kunt u lezen op het etiket. Let dus goed op of u een heel flesje of een gedeelte daarvan kunt nemen.

Dit overzicht kan u helpen de juiste hoeveelheden te nemen.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Koolhydraten
Dextro Energy	6 tabletten	18 gram
Limonadesiroop (geen light)	35 ml (= 3 eetlepels)	16 gram
Frisdrank (geen light)	200 ml (= 1 groot glas)	18 gram
AA Drink High Energy	200 ml (= 1 groot glas)	20 gram
Sinaasappelsap	200 ml (= 1 groot glas)	18 gram

Koolhydraten uit zoete producten zoals brood met zoet beleg, koek en chocolade worden langzamer opgenomen. Deze producten zijn **niet** geschikt om een hypo te behandelen.

Na 15 tot 20 minuten meet u de bloedsuiker weer.

- Is deze nog steeds lager is dan 4 mmol/l? Dan neemt u nog eens 20 gram snel opneembare koolhydraten.
- Is de bloedsuiker gestegen boven de 4 mmol/l? En gaat u binnen 1 uur een tussendoortje of maaltijd eten? Dan hoeft u niets te doen.
- Is de bloedsuiker gestegen boven de 4 mmol/l? En gaat u niet binnen één uur een tussendoortje of maaltijd eten?
  Dan neemt u 10 tot 15 gram langwerkende koolhydraten. Hierdoor zal de bloedsuiker minder snel dalen.
  Neem bijvoorbeeld:
  - 1 stuk fruit
  - 1 boterham met hartig beleg zoals kaas of vleeswaren
  - 3 kleine koekjes
  - 2 Sultana's® of 1 Liga
  - een schaaltje (150 ml) vla of vruchtenyoghurt

Het is belangrijk om niet te veel koolhydraten te nemen. Anders zal de bloedsuiker te veel stijgen en kunt u een hyperglykemie (= hoge bloedsuiker) krijgen.

<u>Hypo vlak voor een maaltijd</u>
Wanneer u een hypo heeft vlak voor een maaltijd, kunt u het beste eerst de hypo behandelen. Na 20 minuten meet u uw bloedsuiker.

- Is deze lager is dan 4 mmol/l? Dan neemt u nog eens 20 gram snel opneembare koolhydraten.
- Is de bloedsuiker gestegen boven de 4 mmol/l? Dan kunt u de maaltijd eten. Het kan zijn dat u op dat moment minder insuline moet spuiten.

Wees voorbereid

Het is belangrijk dat u een hypo altijd snel en goed kunt behandelen. Zorg ervoor dat u altijd iets bij u heeft zoals druivensuiker of een pakje sap. Ook als u onderweg bent. Controleer uw bloedsuiker voor risicovolle handelingen zoals autorijden.

Hoe kunt u een hypo voorkomen?

Het is belangrijk om uit te zoeken hoe het komt dat u een hypo heeft. Als u de oorzaak weet, kunt u maatregelen nemen. Als u vaak hypo's heeft, is het verstandig om contact op te nemen met de diabetesverpleegkundige. Dan kunt u samen proberen de oorzaak te vinden.

Meer informatie

Als u vragen heeft over de informatie in deze folder, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Alrijne. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071-582 8047.