



# Hypoglycemie

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 32 50 50  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over hypoglycemie en probeert op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw arts en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. Y. Kockaerts (Endocrinoloog) | April 2021

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Hypoglycemie</b>	<b>3</b>
1.1 Symptomen	
1.2 Mogelijke oorzaken	
<b>2. Behandeling</b>	<b>5</b>
2.1 Hypoglycemie > 60 mg/dl aanpakken	
2.2 Hypoglycemie < 60 mg/dl aanpakken (buiten de maaltijd)	
2.3 Hypoglycemie voor de maaltijd aanpakken	
<b>3. Tot slot</b>	<b>7</b>

# 01 HYPOGLYCEMIE

Hypoglycemie betekent een te lage bloedsuikerwaarde (minder dan 60 mg/dl). Een hypoglycemie is het gevolg van een verstoorde balans tussen eten, inspuiten of medicatie-inname en bewegen. Iedere diabetespatiënt heeft zijn eigen 'hypogevoel'. Dit wil zeggen dat de verschijnselen voor elk verschillend kunnen zijn. Het is belangrijk om de symptomen te kunnen herkennen.

## 1.1 Symptomen



Als u één van de hiervoor getoonde tekenen ervaart, is het belangrijk om eerst uw bloedsuiker te meten. Ook als u bij een routinecontrole vaststelt dat de glycemiewaarde te laag is, moet u ingrijpen, als u (nog) geen symptomen hebt. De behandeling van een hypo uitstellen is gevaarlijk.

## 1.2 Mogelijke oorzaken

- Te weinig eten of te laat eten
- Een maaltijd overslaan
- Te veel insuline inspuiten
- Te veel bloedsuikerverlagende medicatie innemen
- Meer bewegen dan normaal
- Een extra inspanning leveren
- Alcohol buiten de maaltijd nuttigen
- Gewijzigde insuline, inspuitplaats of verkeerde inspuittechniek
- Te veel tijd tussen inspuiten en maaltijdinname
- Bij warm weer wordt insuline sneller opgenomen
- Soms is er geen duidelijke oorzaak

# 02 BEHANDELING

## 2.1 Hypoglycemie > 60 mg/dl aanpakken

- Er zijn nog geen snelle suikers zoals cola of druivensuiker nodig.
- Het is voldoende om trage suikers te eten ter waarde van 1 koolhydraatportie (zoals 1 snede brood, 1 snede peperkoek, 1 stuk fruit, 1 potje fruityoghurt, ½ pakje betterfoodkoek of 3 petit beurre koekjes).
- Let op! Respecteer de portie om achteraf een HYPERglycemie te voorkomen.

## 2.2 Hypoglycemie < 60 mg/dl aanpakken (buiten de maaltijd)

- Er zijn wel snelle suikers nodig: verkies **150 ml** gewone cola (tenzij dialysepatiënt, dan andere frisdrank) of 3 druivensuikers.
- Wacht **10** minuten zonder te eten zodat de glycemie terug kan stijgen.
- Heeft u na **10** minuten nog steeds een hypogevoel of is de glycemie niet omhoog gegaan: neem nog eens **150 ml** cola of 3 druivensuikers en wacht **10** minuten.
- Na **10** minuten is het hypogevoel voorbij of de glycemie is terug aan het stijgen: het is belangrijk om nog trage suikers te eten ter waarde van 1 koolhydraatportie (zoals 1 snede brood, 1 snede peperkoek, 1 stuk fruit, 1 potje fruityoghurt, ½ pakje vitabis, ½ pakje betterfoodkoek of 3 petit beurre koekjes).
- Let op! Respecteer de portie om achteraf een HYPERglycemie te voorkomen.

## 2.3 Hypoglycemie voor de maaltijd aanpakken

- Bij een glycemie <60 mg/dl mag u snelle suikers nemen, verkies **150 ml** gewone cola (tenzij dialysepatiënt, dan andere frisdrank) of 3 druivensuikers.
- Wacht **10** minuten zonder te eten, geen insuline inspuiten.
- Heeft u na **10** minuten nog steeds een hypogevoel of is de glycemie niet omhoog gegaan: neem nog eens **150 ml** cola of 3 druivensuikers en wacht **10** minuten.

- Wanneer de glycemie terug omhooggegaan is, mag u insuline inspuiten en beginnen met de maaltijd.
- De insulinedosis moet niet aangepast worden: BASIS inspuiten.
- Let op! Respecteer uw normale portie om achteraf een HYPERglycemie te voorkomen.

## 03 TOT SLOT

Het volledige zorgteam van de dienst Endocrinologie probeert u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties? Laat het ons weten.  
Wij zijn er om u te helpen!

Heeft u opmerkingen bij deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

Contactpersoon: dienst Endocrinologie  
Tel. 089 32 55 91  
diabetes@zol.be



[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)