

Ziekenhuis
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Campus Maas en Kempen
Medisch Centrum André Dumont



Hypoglycemie

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemestraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Deze informatiebrochure geeft u meer achtergrondinformatie over hypoglycemie en tracht 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.

INHOUDSTAFEL

1. Hypoglycemie	3
1.1 Symptomen	
1.2 Mogelijke oorzaken	
2. Behandeling	5
2.1 Hypoglycemie > 60 mg/dl aanpakken	
2.2 Hypoglycemie < 60 mg/dl aanpakken	
2.3 Hypoglycemie aanpakken bij gebruik sensor	
2.4 Hypoglycemie voor de maaltijd aanpakken?	
3. Tot slot	7

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.

02 BEHANDELING

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.

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 sneede brood, 1 sneede 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

- Er zijn wel snelle suikers nodig: verkies 100 ml gewone cola of 3 druivensuikers.
- Wacht 10 minuten met 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 100 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 aanpakken bij gebruik sensor

- Bij Libre: bij lage glycemie geeft reader "LOW" aan.
- Bij Guardian Connect + Guardian 2 Link: bij lage glycemie geeft Iphone of smartphone een alarm (zowel alarm 'Voor laag', als alarm 'Bij laag').

2.4 Hypoglycemie voor de maaltijd aanpakken?

- Bij een glycemie <60 mg/dl mag u snelle suikers nemen, verkies 100 ml gewone cola of 3 duivensuikers.
- Wacht 15 minuten met eten, geen insuline inspuiten.
- Na 15 minuten terug meten. 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 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

T 089 32 55 91

diabetes@zol.be



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.