



Voedingsadvies bij een hypo (hypoglykemie)

Bij patiënten met diabetes hoort het bloedglucosegehalte tussen 4 mmol/ liter en de 10 mmol/liter te blijven. Mmol/l betekent milimol per liter; dit is de waarde waarmee de hoeveelheid glucose per liter bloed wordt aangegeven. Het kan gebeuren dat de bloedglucose toch beneden de 4 mmol/ l zakt. In dat geval is er sprake van een hypoglykemie (= hypo). Klachten die wijzen op een hypo kunnen per persoon en in ernst verschillen. Meestal geldt: hoe lager de bloedglucose, hoe ernstiger de klachten.

De meest voorkomende klachten zijn:

- een honger gevoel
- beven
- zweten
- bleek zien
- moeite met concentreren
- hoofdpijn
- moeheid
- wazig zien
- licht in het hoofd

Wat kunt u doen bij een hypo?

Test het bloedglucosegehalte

Test - zo mogelijk - uw bloedsuikergehalte als u denkt dat u een hypo heeft, om na te gaan of er daadwerkelijk sprake is van een hypo.

Neem 20 gram glucose

U kunt kiezen uit de volgende producten:

- 6 glucosetabletten (één tablet van het merk Dextro Energy is iets meer dan 3 gram glucose)
- In plaats van deze glucosetabletten kunt u ook nemen:
 - één glas limonade van 35 cc
 - limonadesiroop (35 cc = $\frac{1}{4}$ glas)
 - één limonadeglas (200 cc) frisdrank

Gebruik in geval van een hypo uiteraard geen suikervrije limonadesiroop of lightfrisdrank!



Test nog een keer

De glucose laat de hypo meestal snel verdwijnen. Test na 15 tot 20 minuten nog een keer om te kijken of de glucosespiegel weer op peil is. Is de bloedglucose na twintig minuten nog steeds te laag, dan moet u opnieuw glucose innemen en na 15 tot 20 minuten weer testen.

Is de volgende maaltijd meer dan 1½ tot 2 uur later? Eet dan wat extra.

Om te voorkomen dat uw bloedsuiker opnieuw te laag wordt, kunt u nog iets extra eten als de maaltijd nog 1½ tot 2 uur op zich laat wachten, bijvoorbeeld een snee brood of een portie fruit.

Probeer de oorzaak van de hypoglykemie na te gaan

Heeft u bijvoorbeeld:

- te weinig of te laat gegeten?
- te veel tabletten of insuline gebruikt?
- meer beweging gehad?
- alcohol gebruikt?

Heeft u regelmatig een hypo zonder dat u hiervan de oorzaak kunt achterhalen? Dan adviseren we u om contact op te nemen met uw diabetesverpleegkundige.

Bewustzijnsverlies

In geval van bewustzijnsverlies mag niemand u proberen eten of drinken te geven. Uw huisarts moet gewaarschuwd te worden. Als iemand uit uw omgeving Glucagon heeft leren spuiten, kan dit volgens de gekregen instructies gebruikt worden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- Gelre Apeldoorn, tel: 055 - 581 80 80 maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- Gelre Zutphen, tel: 0575 - 592 487 maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.