



HYPOGLYCEMISCHE VOORVALLEN

Bij personen die aan diabetes lijden en die zichzelf insuline inspuiten of die geneesmiddelen innemen om de productie ervan te stimuleren, liggen de risico's van hypoglycemie hoger. Aangezien hypoglycemie ernstige gevolgen kan hebben, komt het erop aan snel te reageren...

Over het algemeen komt hypoglycemie overeen met een glucosegehalte in het bloed **lager dan 60-70 mg/dl**.

ENKELE OORZAKEN VAN HYPOGLYCEMIE



- ▶ Een te hoge dosis insuline, of geneesmiddelen die de productie van insuline stimuleren.
- ▶ Vergeten een snack te eten of een maaltijd te nuttigen.
- ▶ Op een later tijdstip eten.
- ▶ Te weinig koolhydraten eten.
- ▶ Een foutieve inschatting van het koolhydratengehalte van een voedingsmiddel.
- ▶ Een meer intense of een langer durende lichaamsbeweging dan gewoonlijk.
- ▶ Alcohol drinken.



Maar opgepast met de ernstige vormen van hypoglycemie!

Een serieuze hypoglycemische aanval kan echter wel erg zijn als ze leidt tot een langdurig bewustzijnsverlies, wanneer ze optreedt in een potentieel gevaarlijke situatie (wanneer u een auto bestuurd, wanneer u boven op een ladder staat, wanneer u aan het werk bent met een cirkelzaag, enz.) of wanneer het lichaam zwak is, bijvoorbeeld bij bejaarden of hartpatiënten.

SYMPTOMEN VAN HYPOGLYCEMIE

- Rillingen
- Hartkloppingen
- Zweten
- Angst
- Honger
- Misselijkheid
- Tintelingen
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Vermoeidheid
- Concentratiestoornissen
- Verwarring
- Zwakte
- Slaperigheid
- Wazig zicht
- Moeite om zich uit te drukken



WAT MOET U DOEN BIJ EEN HYPOGLYCEMISCHE AANVAL ?

Ervaaft u bepaalde symptomen van hypoglycemie, dan moet u snel optreden:

Meet uw bloedsuikerspiegel

Als uw bloedsuikerspiegel lager is dan 60-70 mg/dl, dan heeft u een hypoglycemische aanval.

Nuttig een voedingsmiddel dat 15 g koolhydraten levert

Deze bron van koolhydraten moet snel worden opgenomen. Geef de voorkeur aan eenvoudige suikers en vloeistoffen:

- 15 g glucose in de vorm van tabletten, of
- 15 ml (of 3 zakjes) gewone suiker opgelost in water, of
- 175 ml (1 kopje) gewoon sap of koolzuurhoudende drank, of
- 15 ml honing, jam of siroop, of
- 250 ml (1 kopje) melk.

Meet de bloedsuikerspiegel een tweede keer 15 minuten na de inname van glucose

Als de spiegel nog steeds lager is dan 60-70 mg/dl, neem dan nog eens 15 g koolhydraten op en meet uw bloedsuikerspiegel nogmaals na 15 minuten.

Injectie met glucagon

Het glucagon hormoon werkt tegenovergesteld aan insuline: het verhoogt de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed.

Indien een ernstige hypoglycemie optreedt (bloedsuikerspiegel lager dan 50 mg/dl en met risico van bewustzijnsverlies), moet u een injectie met glucagon krijgen. Het is dus belangrijk dat de naaste familieleden weten hoe ze een injectie met glucagon moeten geven.

Eet een snack wanneer uw volgende maaltijd pas over een uur is

Deze snack moet 15 g koolhydraten en een eiwitbron bevatten.

Voorbeelden van snacks met 15 g koolhydraten:

- 250 ml melk of
- 1 stuk fruit en 1 stuk kaas of
- 180 ml yoghurt

Wanneer glucagon geïnjecteerd diende te worden voor een hypoglycemische aanval, dan moet u een snack eten zodra u opnieuw bij bewustzijn bent. Deze snack moet 45 g koolhydraten leveren.

Voorbeelden van snacks met 45 g koolhydraten:

- 250 ml melk en een broodje met vlees, of
- 1 stuk fruit en een broodje met kaas.

Wat u altijd bij u moet hebben...

U moet altijd glucosetabletten of gesuikerde voedingsmiddelen bij u hebben zodat u snel kunt reageren bij een hypoglycemische aanval.

Zowel op het werk als thuis of op reis moet u altijd glucagon spuiten bij u hebben en omringd zijn door personen die weten hoe ze een injectie moeten geven.

Voor meer info :

www.mijncardiovasculairegezondheid.be