

Hypoglykemie.

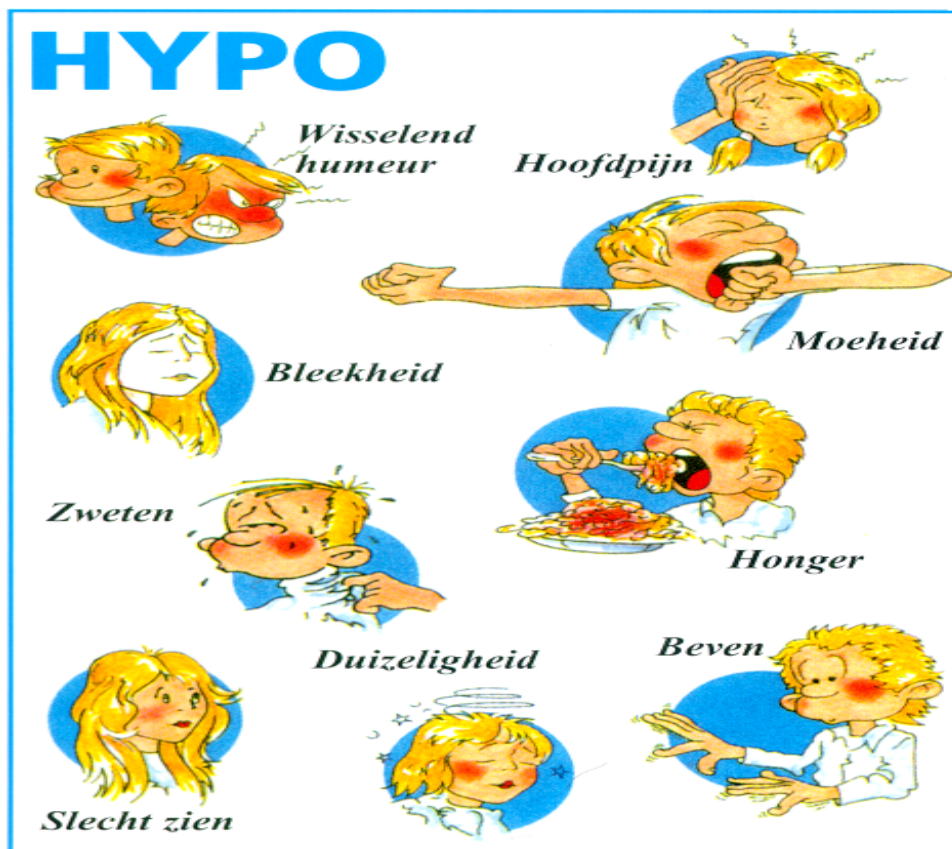
Bij een hypoglykemie (= hypo) is er te weinig glucose in je bloed. De bloedglucosewaarde is lager dan 3,5 mmol/l. Meestal voel je dat je te laag zit, je kunt het ook meten door je bloedglucose te controleren.

Wanneer kun je een hypo krijgen?:

- als je teveel insuline spuit/bolust
- als je te weinig of te laat eet
- als je gaat sporten of meer in beweging bent
- als de insuline te snel opgenomen wordt.
- Bij alcohol gebruik

Hoe herken je een hypo?

Je lichaam gaat waarschuwingssignalen geven. Deze kunnen bij iedereen verschillend zijn. Soms heb je maar 1 of 2 signalen, andere hebben er meer. Je leert dit bij jezelf te herkennen. Er zijn ook momenten dat je erg geconcentreerd bezig bent waardoor je de eerste signalen niet goed merkt. Kijk maar op het volgende plaatje.



Wat toe doen bij een hypo?

- Meet je bloedglucosewaarde, is deze lager dan 3,5 mmol/l, dan heb je een **hypo**.
- Bij een hypo moet je snel koolhydraten eten of drinken. Dit moet snel opgenomen worden in je lichaam daarom gebruik je dextro-energy tabletten of suikerhoudende dranken. Zie schema voor de hoeveelheid:

Lichaamsgewicht (kg)	Koolhydraten (gram)
10	3
20	6
30	9
40	12
50	15
60	18
70 of zwaarder	21

- In een glucosetablet (Dextro-Energy) zit 3 gram koolhydraten, probeer een glas water erbij te drinken voor een snellere werking van de Dextro.
- Als je volgende maaltijd nog lang duurt (2 uur of langer) eet dan een kleinigheid extra van ongeveer 10 á 15 gram Koolhydraten, bijv. Evergreen, appel, boterham.
- Kijk na 20 minuten hoe de bloedglucosewaarde is. Als je bloedglucosewaarde dan nog steeds te laag is kun je het beste nog een keer dextro pakken of wat drinken.
- Ben je niet in staat te eten of te drinken omdat je niet goed reageert, dan kan iemand anders glucagen spuiten [Zie instructie glucagen](#) of het alarmnummer 112 bellen.
- Probeer altijd te achterhalen wat de oorzaak is geweest van de hypoglycaemie zodat je hier een volgende keer rekening mee kunt houden.
- Meer informatie over de hoeveelheid koolhydraten van eten en drinken is te vinden in de dieettabel of in de koolhydraatlijst.

Nachtelijke hypo's

Soms kun je 's nachts in je slaap last krijgen van een hypo. In sommige gevallen word je zelf of je ouders dan wakker, andere keren wordt het niet gemerkt. Als je slaapt voel je een hypo

niet altijd en dan kun je er dus ook niet op reageren. Je kunt als je twijfelt, je ouders een keer 's nachts om 3.00 uur de bloedglucosewaarde laten bepalen. Wanneer deze te laag (lager dan 4 mmol/l) is moet je iets eten/drinken dat makkelijk is, bijv. limonade of vla. Pak liever niet iets waar je op moet kauwen, als je te slaperig bent kun je je makkelijker verslikken.

Een hypo in de nacht kan regelmatig voorkomen. Ook bij mensen zonder diabetes komt de glucosewaarde midden in de nacht wel eens bij de 3,5 mmol/l. Maar als je diabetes hebt kan deze door de insuline in je lichaam nog verder zakken. Hier merk je soms niets van, maar geeft wel vaak een tegenreactie van je lichaam. Je kunt ze ook herkennen aan een hele hoge glucosewaarde als je opstaat of hoofdpijn/moe als je wakker wordt. Sommige zijn er wat humeurig van. Als dit het geval is, is dit een reden om eens te kijken of je wel/niet een hypo hebt in de nacht. Dit kan door extra je bloedglucose te controleren of zonodig met een continue bloedglucosemeting.

Een hypo voorkomen 's nachts.

Om een hypo te voorkomen in de nacht is het van belang dat je bloedglucose voor het slapen gaan niet te laag is. De volgende richtlijn kun je hiervoor aanhouden:

- gebruik pomp glucose > 5 á 6 mmol
- gebruik langwerkende insuline levemir of lantus, glucose > 6 mmol
- gebruik van een mix-insuline, glucose > 8 mmol.

Is je glucose lager dan hierboven beschreven en hoger dan 4 mmol dan gebruik je 15 gram koolhydraten.

Is je glucose voor het slapen lager dan 4 mmol, neem dan je voorgeschreven dextro's volgens het hypo-advies en 15 gram koolhydraten.

Als je met regelmaat te lage glucosewaarde hebt voor het slapen dan kun je overleggen met het kinderdiabetesteam om hiervoor een oplossing te vinden.

Een regelmatig terugkerende hypoglycaemie, op welke tijd dan ook, betekent een structurele oplossing zoeken samen met het kinderdiabetesteam