

# Hypoglykemie

## Wat doet u bij een hypoglykemie?

Een hypoglykemie is een te lage bloedglucosewaarde, dat wil zeggen een bloedglucose lager dan 4 mmol/l. Mogelijke symptomen hiervan zijn:

- hoofdpijn
- honger
- beven
- duizeligheid
- zweten
- bleek zien
- wisselend humeur
- slecht zien
- moeheid.

Als u een hypo heeft dient u deze zo snel mogelijk op te lossen.

## Wat doet u bij een hypoglykemie

- gebruik 15 tot 20 gram koolhydraten, bij voorkeur in vloeibare vorm of in de vorm van glucose/dextrose tabletten (voorbeelden hiervan vindt u na de volgende tabel)
- wacht 15 tot 20 minuten
- controleer opnieuw de bloedglucosewaarde
- indien deze nog steeds lager dan 4 mmol/l. is neemt u opnieuw 15 tot 20 gram koolhydraten
- als de bloedglucose boven 4 mmol/l. is en u binnen een uur geen maaltijd of tussendoortje gaat eten, dient u nog iets extra's te eten. Een hoeveelheid van 15 tot 20 gram koolhydraten is daarvoor voldoende, zoals een snee brood, een plak ontbijtkoek of 2 crackers.

## Geschikte producten voor het oplossen van een hypo zijn:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Koolhydraten (gram)
• limonadesiroop	30 ml (3 eetlepels)	18
• dextro-energy tabletten	6 tabletten	18
• frisdrank (geen light)	200 ml (1 groot glas)	19
• appelsap	200 ml (1 groot glas)	16
• sinaasappelsap	200 ml (1 groot glas)	18
• suikerklontjes	4 klontjes	20

Sportdranken of energiedranken zijn ook geschikt voor het oplossen van een hypo. Verschillende merken en smaken bevatten uiteenlopende hoeveelheden koolhydraten, controleer daarom altijd de hoeveelheid koolhydraten op het etiket.

Voedingsmiddelen die behalve koolhydraten ook vet bevatten, zoals een belegde boterham, chocolade of koekjes, zijn minder geschikt om een hypo op te vangen, omdat de bloedsuikerverhogende werking hiervan trager is.

Het kan zijn dat u minder of meer dan 15 tot 20 gram koolhydraten nodig heeft. Het is daarom verstandig regelmatig door middel van zelfcontrole te evalueren of de genoemde hoeveelheden goed voor u zijn.

! Probeer altijd de oorzaak van de hypoglykemie te achterhalen!

## Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige.

### Geen spoed?

U kunt alle vragen die geen spoed hebben stellen via 'Mijn Dossier'

- <https://www.amsterdamumc.nl/nl/diabetes/home.htm>
  - kiest in 'Mijn Dossier' voor de optie 'Vraag het uw behandelteam'.

### Overleg tijdens kantooruren

- belt u met telefoonnummer **(020) 566 26 94**
  - er volgt een keuzemenu: kies voor de optie 'Diabetes en Endocrinologie'.

U kunt een terugbel afspraak maken. Dit kan ook op een andere dag zijn.

De doktersassistente belt u in de middag terug op een afgesproken datum en tijdstip.

De doktersassistente inventariseert uw hulpvraag en neemt zo nodig actie hier op.

- telefoonnummer (020) 566 29 94

Bereikbaarheid in avonden/nachten en weekends

- telefoonnummer (020) 566 91 11 - vraag naar de dienstdoende internist.