

Diabetes en hypoglycemie

Hypoglycemie betekent dat het suikergehalte in je bloed te laag is. "hypo" = lager dan normaal; "glycemie" = bloedsuikerspiegel = de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed. Doordat er te weinig suiker (glucose) in het bloed aanwezig is, is de toevoer ervan naar de hersenen onvoldoende. Dit gaat gepaard met verschillende klachten en kan in het slechtste geval leiden tot bewustzijnsverlies en coma. Klachten treden op bij een waarde lager dan 70 mg/dl.

Gelukkig komt ernstige hypoglycemie niet vaak voor bij patiënten met diabetes type 2. Wanneer toch een hypoglycemie optreedt, kan men meestal de oorzaak achterhalen en zo nieuwe hypoglycemie - aanvallen voorkomen.

Mogelijke oorzaken van een hypoglycemie

- ◆ Het overslaan van een maaltijd;
- ◆ Het overmatig gebruik van alcohol of niet bij een maaltijd of snack;
- ◆ Fysieke inspanningen die je niet gewoon bent en waarbij je meer energie dan normaal verbruikt (bv. intensieve sportactiviteit, zwaar werk in de tuin,);
- ◆ Verkeerd medicatiegebruik: niet correct innemen van orale medicatie of teveel insuline toedienen;
- ◆ Het gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen die de bloedsuikerverlagende werking van je medicatie of insuline kunnen versterken. Vraag dus steeds raad aan je apotheker of arts als je naast de medicijnen voor je diabetes, ook nog andere geneesmiddelen inneemt.

Als je je voedingsadviezen goed opvolgt en je geneesmiddelen juist inneemt, loop je weinig risico op een hypoglycemie.

Hoe een hypoglycemie herkennen?

Het is belangrijk dat je de symptomen van een hypoglycemie tijdig herkent. Een beginnende hypoglycemie kan je immers goed opvangen door het innemen van snelwerkende suikers zoals bv. suikerhoudende frisdrank, of een suikerklontje. Hierdoor voorkom je erger.

Een hypoglycemie kan ook 's nachts optreden, men spreekt dan van een nachtelijke hypoglycemie. Mogelijk word je hierbij wakker en ervaar je dezelfde symptomen als overdag. Soms word je niet wakker en kunnen ze gepaard gaan met nachtmerries, zweten (nat beddengoed) en hoofdpijn bij het opstaan.

De klachten verschillen van persoon tot persoon. Vaak treden verschillende symptomen gelijktijdig op. Klachten van een beginnende hypoglycemie zijn:



Symptomen die kunnen wijzen op een ernstige hypoglycemie zijn:

- ◆ Concentratiestoornissen
- ◆ Spraakstoornissen, verwardheid
- ◆ Agressiviteit
- ◆ Gezichtsstoornissen
- ◆ Slaperigheid, veranderend bewustzijn
- ◆ Coma

Het is belangrijk dat de mensen uit je omgeving ook de symptomen van een hypoglycemie herkennen en weten hoe ze moeten handelen. Breng je arts op de hoogte van alle doorgemaakte "hypo's", ook de nachtelijke, en van de omstandigheden waarin ze voorkwamen.

Wat te doen bij een vermoeden van een hypoglycemie?

Indien je een hypoglycemie vermoedt, controleer dan indien mogelijk je suikerspiegel. Een glycemie lager dan 70 mg/dl bevestigt de hypoglycemie. Neem dan onmiddellijk snelwerkende suikers in.

Voel je je te slecht om je suikerspiegel te meten, of heb je je glucometer niet bij de hand, verwittig dan iemand uit je directe omgeving en neem onmiddellijk snelwerkende suikers.

Te doen

- ◆ Neem onmiddellijk snelwerkende suikers: 4 à 5 tabletten druivensuiker (glucose) of 3 à 4 suikerklontjes, liefst opgelost in een vloeistof, of drink een klein glas (150ml) suikerhoudende drank of vruchtensap bv. Cola, geen light!
- ◆ Neem na 15 minuten nog een kleine snack met traagwerkende suikers zoals bv. een boterham, een koek (type Evergreen, Grany) of een stuk fruit.
- ◆ Als de hypoglycemie juist voor de maaltijd optreedt, neem dan snelwerkende suikers en eet vervolgens gewoon je maaltijd.
- ◆ Ben je in staat om je suikerspiegel te meten, meet deze dan nogmaals na 15 minuten. Is je suikerspiegel onvoldoende gestegen, neem dan opnieuw snelwerkende suikers.

Ernstige hypoglycemie kan gepaard gaan met bewusteloosheid. In dat geval is de toediening van het geneesmiddel glucagon (Baqsimi®, Glucagen®) noodzakelijk om de bloedglucosewaarde weer te laten stijgen. Echter ernstige hypoglycemie komt zelden voor bij patiënten met diabetes type 2. Het is dus meestal niet nodig dit geneesmiddel in huis te halen. Bespreek dit met je arts als je ongerust bent.

Tips

- ◆ Heb steeds snelwerkende suikers of een snack op zak;
- ◆ Beperk je alcoholgebruik. Een occasionele en beperkte alcoholinname (1 à 2 glazen per dag) is geen probleem. Drink alcohol steeds bij de maaltijd of nuttig een snack rijk aan koolhydraten;
- ◆ Licht je familie, vrienden, collega's in over wat ze moeten doen bij een hypoglycemie. Vertel hen dat ze je geen suiker of dranken mogen toedienen indien je bewusteloos bent.
- ◆ Probeer de oorzaak van de hypoglycemie te achterhalen en breng je arts op de hoogte van alle doorgemaakte hypo's, ook de nachtelijke, alsook van de omstandigheden waarin ze voorkwamen.



Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

