

Hoofdstuk 4

Hypoglykemie

Als er te weinig suiker (glucose) in je bloed zit, noemen we dit met een Latijns woord een hypoglykemie. Afgekort hypo, dit betekent laag. Je hebt een hypo als je bloedsuiker lager is dan 4 mmol/l.

Waardoor kun je een hypo krijgen, waaraan herken je een hypo en wat kun je eraan doen?

Hoe ontstaat een hypo

Je bloedsuiker daalt als:

- Je te weinig eet
- Je lang wacht met eten na het spuiten of bolussen van insuline
- Je meer beweegt dan normaal (bijv. sporten, buitenspelen)
- Je teveel insuline spuit/bolust
- Je de insuline verkeerd spuit (in een spier)
- Het buiten erg warm is
- Je alcohol hebt gedronken

Als je niets doet en je bloedsuiker verder daalt, kun je bewusteloos raken. Dit komt doordat je hersenen alleen functioneren op glucose als energiebron.

Hoe herken je een hypo

Als je bloedsuiker te laag is, kun je last krijgen van de volgende dingen:

- Duizeligheid
- Wisselend humeur
- Zweeten
- Wazig zien
- Beven
- Hongergevoel
- Bleekheid
- Moehaid
- Hoofdpijn



Wat doe je als je een hypo hebt

Zodra je denkt te voelen dat je een hypo hebt, moet je een bloedsuiker prikken om te controleren of je **suikergehalte** ook echt **te laag** is.

- **Heb je een hypo vlak voor een maaltijd?**
 - Neem de goede hoeveelheid glucose = dextrose (kijk in het schema hoeveel tabletten je nodig hebt.)
 - Wacht een kwartier en controleer je bloedsuiker.
 - Als je bloedsuiker nog steeds lager is dan 4 mmol/l, neem dan nog een keer dezelfde hoeveelheid glucose en controleer na een kwartier opnieuw.
 - Als je bloedsuiker boven de 4 mmol/l is hebt, ga dan eten (je gewone maaltijd).
- **Heb je een hypo meer dan een 45 minuten voor een maaltijd?**
 - Neem de goede hoeveelheid glucose = dextrose (kijk in het schema hoeveel tabletten je nodig hebt!)
 - Wacht een kwartier en controleer je bloedsuiker.
 - Als je bloedsuiker nog steeds lager is dan 4 mmol/l, neem dan nog een keer dezelfde hoeveelheid glucose en controleer na een kwartier opnieuw.
 - Als je bloedsuiker boven de 4 mmol/l is, eet dan 15 gram langwerkende koolhydraten, bijvoorbeeld een boterham, een koek of wat fruit.

Lichaamsgewicht (kg)	Koolhydraten (gram)	Hoeveelheid dextro's 1 dextro = 3 gram
10	3	1
20	6	2
30	10	3
40	13	4
50	16	5
60	20	6
70 of zwaarder	20	7

Dit schema gaat uit van dextrosetabletten van 3 gram KH per tablet.

Je bloedsuiker is lager dan 4 mmol/l en je raakt buiten bewustzijn

Je kunt dan zelf niet meer slikken, zodat je hulp van anderen nodig hebt.

Wanneer je ouders in de buurt zijn dienen zij Glucagon te spuiten:
Bij voorkeur in het bovenbeen volgens onderstaand schema, bel daarna een kinderarts

Dosering glucagon

Gewicht van het kind minder dan 25 kg	0,5 mgr
Gewicht van het kind meer dan 25 kg	1 mgr

Deze injectie niet herhalen!!

Omdat glucagon als bijwerking misselijkheid heeft mag meteen na de gift Zofran worden gegeven. Omdat dit een tablet is wel eerst wachten tot het bewustzijn teruggekeerd is. Hieronder de aanbevolen hoeveelheid.:

0-2 jaar 1 mg (1/4 tabl) max 3dd

3-10 jaar 2 mg(1/2 tabl) , max 3 dd

11-17: 4 mg(1 tabl), max 3 dd

Na het innemen van de Zofran dezelfde maatregelen nemen als bij een hypo, dus glucosetabletten en extra koolhydraten.

Indien je ouders niet in de buurt zijn, dan kunnen andere mensen het alarmnummer **112** bellen en erbij vertellen dat het gaat om iemand die diabetes heeft.

Daarom is het belangrijk om altijd een SOS ketting of kaartje bij je te dragen met de informatie dat je diabetes hebt en dat jouw omgeving op de hoogte is van jouw diabetes.

Nachtelijke hypo

Soms kun je 's nachts in je slaap last hebben van een hypo. In sommige gevallen word jezelf of worden je ouders er wakker van, maar soms wordt het ook niet opgemerkt.

Als je slaapt voel je een hypo niet altijd, en kan je er dus ook niet op reageren. Je lichaam geeft wel een tegenreactie. Deze kun je herkennen aan een hoge glucosewaarde tijdens het opstaan, hoofdpijn, moe of zelfs wat humeurig zijn. Mocht dit het geval zijn, dan is dit reden om eens te kijken of je wel of niet een hypo hebt in de nacht. Dit kan door een keer extra je bloedglucose te controleren in de nacht rond een uur of 3 of gebruik te maken van de glucosesensor.

Probeer altijd te achterhalen wat de oorzaak is geweest van een hypo, zodat je hier de volgende keer rekening mee kunt houden.

Probeer de oorzaak van de hypoglykemie te achterhalen. Neem bij regelmatig voorkomende hypo's of andere vragen contact op met de kinderarts of diabetesverpleegkundige.