

## Hoofdstuk 5

### Hyperglykemie

Als er teveel suiker (glucose) in je bloed zit, noemen we dit met een Latijns woord een hyperglykemie. Afgekort hyper, dit betekent hoog. Je hebt een hyper als je bloedsuiker hoger is dan 10 mmol/l.

Hoe ontstaat een hyper, waaraan herken je een hyper en wat kun je eraan doen?

### Hoe ontstaat een hyper

Je bloedsuiker stijgt als:

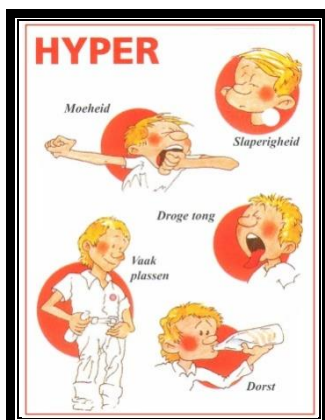
- Je teveel eet.
- Je minder beweegt dan normaal.
- Je vergeet insuline te spuiten.
- Je te weinig insuline spuit.
- Je de insuline verkeert spuit (te dicht onder de huid).
- Je ziek bent.
- Je onder spanning staat.
- Sommige meisjes hebben voor of tijdens hun ongesteldheid hogere bloedsuikers.

Spanning is soms moeilijk te herkennen. Je kunt bij spanning denken aan spannende dingen als een examen, of aan een ingrijpende gebeurtenis. Maar spanning kan ook leuk zijn, bijvoorbeeld een schoolreisje of vakantie.

### Hoe herken je een hyper

Als je bloedsuiker te hoog is, kun je de volgende verschijnselen krijgen:

- Vaak plassen
- Dorst, droge tong
- Futloos, moeheid, slaperigheid
- Buikpijn
- Braken
- Zwaar ademen
- Adem en urine ruiken naar aceton



## Wat doe je als je een hyper hebt

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

Als je bloedsuiker een klein beetje (< 15 mmol/l) te hoog is, is het vrij eenvoudig:

- Ga indien mogelijk meer bewegen.
- Ga extra drinken (zonder suikers)
- Controleer na 1-1,5 uur je bloedsuiker opnieuw.
- Als je bloedsuiker steeds weer boven de 10 mmol/l komt kun je de dosis insuline aanpassen. Weet je niet hoe, overleg dan met de kinderarts of diabetesverpleegkundige.

**Is je bloedsuiker hoger dan 15 dan heb je extra insuline nodig.  
Zie hiervoor onderstaand schema:**

<b>Stap 1</b>	Spuit kortwerkende insuline bij volgens de richtlijnen die je van je kinderarts hebt gekregen (10% van je totale dagelijkse dagdosis* insuline).
<b>Stap 2</b>	Controleer na 2 uur je bloedsuiker.
<b>Stap 3</b>	Is je bloedsuiker meer dan 5 gedaald, dan afwachten tot het volgende prikmoment. Is je bloedsuiker nog steeds hoger dan 15 mmol/l, doe dan hetzelfde als bij stap 1 en meet de ketonen in je bloed (zie hoofdstuk Ketonen).
<b>Stap 4</b>	Controleer na 1-1,5 uur je bloedsuiker opnieuw.
<b>Stap 5</b>	Is je bloedsuiker nog steeds hoger dan 15, bel dan je kinderarts.

\*Dagdosis = alle (soorten) insuline die je op een dag normaal gebruikt bij elkaar opgeteld.

### **Let op: Braken en/of sufheid is bellen!**

**Braken kan een signaal van je lichaam zijn van ernstig insulinetekort. Hiervoor is overleg met de kinderarts nodig!**

**Probeer de oorzaak van de hyperglykemie te achterhalen. Neem bij regelmatig voorkomende hypers of andere vragen contact op met de kinderarts of diabetesverpleegkundige.**