



Hypoglycemie

Diabetes mellitus type 2

Endocrinologie

01

Wat is hypoglycemie - diabetes mellitus type 2?

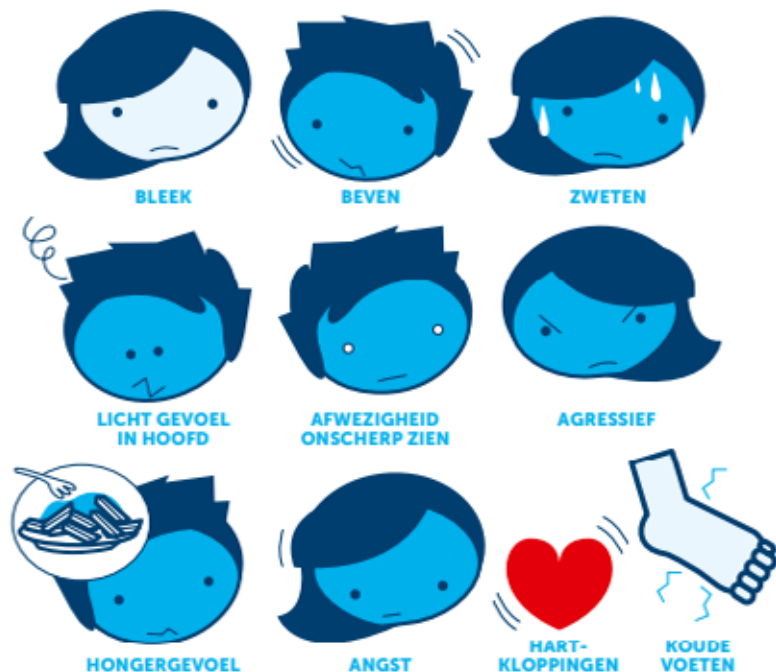
Er is sprake van een te lage bloedsuiker of hypoglycemie (hypo) bij een bloedsuikerwaarde **lager dan 70 mg/dl**.

Symptomen

- Hongergevoel
- Zweeten
- Beven
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Onscherp zien
- ...

HYPO HYPOGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE LAAG



MOGELIJKE OORZAKEN

- Hoger energieverbruik dan gewoonlijk
- Te veel insuline inspuiten
- Onvoldoende voedselinname
- Bepaalde medicatie ...

WWW.DIABETES.BE

 diabetesliga

Vuistregel

Meten = Weten

Weten = Verbeteren

Wanneer je je niet goed voelt, meet dan jouw bloedsuiker!

Stap 1: neem 12-15 gram snelle suiker onder vorm van:

	Dextro Energy 3g KH/stuk 4 stuks
	Energy to go 1.3g KH/stuk 10 stuks
	Dextro Energy dubbele tabletten 5g KH/stuk 2,5 stuks
	150ml cola 1 blikje



3 klontjes suiker van 5 gram

Stap 2: wacht 10-15 minuten.

Stap 3: controleer opnieuw de bloedsuiker.

- Indien bloedsuiker <70 mg/dL → herhaal stap 1-3.
- Indien bloedsuiker >70 mg/dL → in principe niets eten.

Indien je toch iets wil eten, geef dan voorkeur aan **12.5 gram trage koolhydraten**. Hieronder vind je enkele voorbeelden.

Voorbeelden van 12.5 gram trage koolhydraten:

- 1 appel
- 0,5 banaan
- 1 kiwi
- 2 beschuiten
- 1 Vitabis of 1 Betterfood
- 2 rijstwafels
- 15 letterkoekjes
- 2 Petit Beurre koekjes

Nota:

- Doe een vingerprik bij een lage sensorwaarde en volg het protocol zoals hierboven vermeld. De sensorwaarde heeft namelijk een vertraging van 5 à 10 minuten op de bloedsuiker!
- Wanneer je intensief sport bespreek je dit best met een educator om aangepast individueel advies te krijgen.



Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen?

Neem contact op met:

secretariaat endocrinologie

tel.: 011 69 95 96

e-mail: diabetes@stzh.be



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   