

# Hoge en lage bloedglucose bij diabetes

Bij diabetes is het belangrijk om het glucosegehalte in het bloed (bloedsuikerspiegel) zo stabiel mogelijk te houden.

Een te hoge bloedglucose heet hyperglycemie, afgekort 'hyper'. Is de bloedglucose te laag, dan spreken we van hypoglycemie of 'hypo'.

## Hoge bloedglucose (hyper)

### Wanneer is uw bloedglucose te hoog?

We spreken van hyperglycemie of een 'hyper' als uw bloedglucose hoger is dan 15 mmol.

### Hoe kan een hyper ontstaan?

Er zijn verschillende oorzaken van een hyper:

- het eten of drinken van te veel koolhydraten;
- te weinig of verkeerde insuline gespoten;
- vergeten insuline te spuiten;
- kapotte insulinepomp;
- een infectie;
- het gebruik van corticosteroiden zoals prednison of dexamethason;
- stress;
- soms onverklaarbaar.

### Wat merkt u als u een hyper heeft?

De verschijnselen van een hyper kunnen zijn:

- spierzwakte;
- veel plassen;
- veel dorst;
- droge mond;
- jeuk in de schaamstreek;
- verstopping (obstipatie);
- gevoelig voor infecties;
- veel honger;
- prikkelingen en tintelingen;
- vermagering.

## Wat moet u doen bij een te hoge bloedglucose?

Heeft u een te hoge bloedglucose, dan geldt het 'hyper-advies'.

- Drink voldoende water, minimaal een halve liter. Dit advies geldt niet als u een vochtbeperking heeft (dus als u vanwege een aandoening maar een beperkte hoeveelheid vocht per dag mag).
- Ga een korte wandeling maken als dat mogelijk is.
- 2-4-6-regel: meet iedere 2 uur de bloedglucose en spuit zo nodig bij:
  - Bloedglucose tussen 15-20 mmol? Spuit dan 4 eenheden kortwerkende insuline.
  - Bloedglucose boven de 20 mmol? Spuit dan 6 eenheden kortwerkende insuline.
  - Bloedglucose boven de 24 mmol? Bel de diabetesverpleegkundige of huisarts(enpost).
  - Bloedglucose lager dan 15 mmol? Pak uw gebruikelijke dagcurve weer op.
  - Bijspuiten voor de nacht moet u eerst bespreken met uw diabetesverpleegkundige.

Als de bloedglucose te hoog blijft, neem dan contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Neem in onderstaande gevallen telefonisch contact op met de huisarts(enpost) of diabetesverpleegkundige (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-diabetesverpleegkundige>).

- Als uw bloedglucose hoger is dan 24 mmol.
- Als uw bloedglucose voor het slapen gaan hoger is dan 15 mmol: overleg over bijspuiten voor de nacht.
- Als u moet overgeven en uw bloedglucose is te hoog ('braken = bellen').
- Als de bloedglucose ondanks bijspuiten te hoog blijft.

## Lage bloedglucose (hypo)

### Wanneer is uw bloedglucose te laag?

We spreken van hypoglycemie of een 'hypo' als uw bloedglucose:

- lager is dan 3,5 mmol – ook zonder dat u klachten heeft;
- lager is dan 4 mmol én u klachten heeft.

### Hoe kan een hypo ontstaan?

Er zijn verschillende oorzaken van een hypo:

- te weinig koolhydraten eten of te laat eten;
- veel lichaamsbeweging/te grote inspanning verricht;
- te veel insuline gespoten of verkeerde insuline;
- te veel alcohol of medicijnen;
- soms onverklaarbaar.

### Wat merkt u als u een hypo heeft?

De verschijnselen van een hypo kunnen zijn:

- hoofdpijn;
- zweten;
- beven/trillen;
- duizelig zijn;

- slecht/wazig zien;
- hongergevoel;
- moeheid;
- verandering van uw humeur;
- verandering van uw gedrag (bijvoorbeeld afwezig reageren, prikkelbaar zijn).

## Wat moet u doen bij een te lage bloedglucose?

Heeft u een te lage bloedglucose, dan geldt het 'hypo-advies'.

- Neem 15-20 gram 'snelle' koolhydraten in de vorm van:
  - 5-7 stuks druivensuiker
  - 1 glas limonadesiroop (3 eetlepels siroop aanlengen met water)
  - 1 glas (200 ml) frisdrank (geen light!)
  - 1 glas (150 ml) dubbeldrank/tweedrank
  - 1 glas thee of koffie met 3-4 suikerklontjes
- Stop hierna met eten/drinken ook al houden de symptomen aan. Meet na 15-20 minuten opnieuw de bloedsuiker:
  - als de bloedsuiker lager is dan 4,5 mmol, neem dan opnieuw 15-20 gram snelle koolhydraten (zie boven)
  - als de bloedsuiker lager is dan 6 mmol en het langer dan 1 à 2 uur duurt voordat u de volgende maaltijd gebruikt, dan is het verstandig om nog iets extra's te nemen. Bijvoorbeeld een stuk fruit of een snee brood met kaas of vleeswaren.
- Ga niet door met eten als de symptomen van hypo's aanhouden. U kunt symptomen blijven voelen terwijl de bloedglucose alweer aan het stijgen is. Meet daarom na 15-20 minuten opnieuw de bloedglucose om dit te controleren.

### Aandachtspunten:

- Zorg dat u altijd iets bij de hand heeft om een hypo te bestrijden. Als u onderweg bent, neem dan druivensuiker mee en iets te eten, zoals een stuk fruit of een boterham.
- Controleer uw bloedglucose voordat u gaat autorijden, machines gaat besturen of bijvoorbeeld een ladder op gaat en neem zo nodig maatregelen.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Als u vaak last van hypo's heeft, neemt u dan contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-diabetesverpleegkundige>). Samen kunt u dan kijken naar mogelijke oorzaken en zo nodig overleggen over aanpassing van uw insuline.

Code INT-552