

Wat je moet weten als je diabetes hebt

6 Als je een lage bloedglucose hebt - hypoglykemie (hypo)

Bij een lage bloedglucose krijg je klachten. Je krijgt bijvoorbeeld hoofdpijn of je gaat trillen. Je lichaam krijgt dan te weinig glucose (suiker). Als je bloedglucose lager dan 3,9 mmol/l is, noemen we dit hypoglykemie. Of gemakkelijker gezegd: een hypo. Als je lage bloedglucose te lang duurt, krijgen ook je hersenen te weinig glucose. We noemen dit een ernstige hypo. Je kunt dan buitenbewustzijn raken.

In dit hoofdstuk leggen we je uit wat je kunt doen om je bloedglucose te verhogen. Zo voorkom je dat je een ernstige hypo krijgt. (Je ouders, verzorgers of leerkracht helpen je er natuurlijk bij.)

Bij een hypo heb je één (of meerdere) van deze verschijnselen

- bleek
- zweten
- hoofdpijn
- prikkelbaar
- moe
- boos
- honger
- trillen
- angstig en onrustig
- rare dromen
- slappe benen
- tinteling lip/tong

Lees op ommezijde wat je moet doen bij een hypo!

Dit moet je - meteen! - doen bij een hypo

1. Controleer je bloedglucose.
Is je bloedglucose lager dan 3,9? Dan heb je een hypo

2. Neem 1 dextro van 3 gram (per 10 kg lichaamsgewicht) met water.
Dan stijgt je bloedglucose 4 mmol/l in het bloed

Heb je geen dextro bij de hand? Neem dan per 10 kg lichaamsgewicht:

- *½ eetlepel limonadesiroop - mét suiker - met water of*
- *hypo-fit: 3 gram. De hypo-fit moet je - of je vader of moeder - in de binnenkant van je wang smeren*
- *of anders iets van vruchtensap of koek*

3. Meet na een kwartier nog een keer je bloedglucose.
(Wacht echt een kwartier. Je lichaam heeft die tijd nodig om de suiker op te nemen in het bloed. Pas daarna kan je goed meten of je bloedglucose weer gaat stijgen!)

4. Duurt het na je hypo nog wel een uur (of langer) voordat je gaat eten?
Neem dan alvast 15-20 gram langerwerkende koolhydraten: een boterham bijvoorbeeld, een plak ontbijtkoek of een schaalpje vla. Een appel kan ook, of ander fruit

Misschien heb je de neiging om meer koolhydraten te nemen omdat je wat paniekerig bent. Dat is niet nodig. Je bloedglucose wordt daardoor misschien juist weer te hoog.

Wat je moet weten als je diabetes hebt

Zorg dat je altijd en overal dextro bij je hebt

Je weet natuurlijk allang dat het belangrijk is om overal en altijd dextro bij je te hebben. Je kunt dan voorkomen dat je een ernstige hypo krijgt. Dus: stop dextro in je tas, je jaszak en op je nachtkastje en verder op alle plaatsen die jij handig vindt.

Wat gebeurt er bij een ernstige hypo?

De meeste kinderen krijgen nooit een ernstige hypo. Ze hebben dan allang actie ondernomen.

De kans is dus klein, maar het kan zijn dat je toch een ernstige hypo krijgt.

Het kan dan zijn dat je:

- in de war raakt
- gaat gillen
- dubbelziet
- raar praat
- gaat staren
- als een dronkeman loopt
- slaperig bent
- vergeetachtig bent
- in coma raakt / flauwvalt
- stuipen krijgt

Ben je nog bij bewustzijn? Neem dan dextro (of limonade of hypo-fit), net als bij een gewone hypo.

Het kan ook zijn dat je bewusteloos raakt. Je ouders, verzorgers of leerkracht helpen jou dan natuurlijk. Hieronder staat wat zij dan moeten doen.

Lees op ommezijde wat je ouders / verzorgers moeten doen als je bewusteloos bent!

Dit is wat je ouders / verzorgers moeten doen als je bewusteloos bent

- Glucagon spuiten in een spier van het bovenbeen
 - kind lichter dan 25 kg: ½ mg = ½ ampul
 - kind zwaarder dan 25 kg: 1mg = 1 ampul
- Je komt na ongeveer een kwartier weer bij. Je kunt dan misselijk zijn door de Glucagon. Ondanks deze misselijkheid is het belangrijk dat je iets met koolhydraten gaat eten. Glucagon is een stof (hormoon) die de glucose uit je reserve-opslagplaats in je lever vrijmaakt. Dit zorgt ervoor dat je weer bijkomt. Omdat de opslagplaats weer aangevuld moet worden met glucose, moet je binnen 30 minuten na het toedienen van Glucagon altijd extra koolhydraten eten. Anders is de kans groot dat je weer een hypo krijgt

Wat kan je het beste eten?

Neem eerst een dextro of limonade en daarna 15-20 gram langer werkende koolhydraten: een boterham, een plak ontbijtkoek, een schaalpje vla, een appel of ander fruit

- Als je niet bijkomt, bellen je ouders of verzorgers het alarmnummer 112 voor medische hulp

Neem na een ernstige hypo altijd contact opnemen met je arts of diabetesverpleegkundige in het ziekenhuis. Jullie overleggen of je dosis insuline aangepast moet worden. Ook proberen jullie uit te zoeken waardoor je een hypo kreeg. Dan weet je ook beter hoe je een hypo kunt voorkomen.