

5. Hyperglykemie (hyper), een hoge bloedsuiker

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?

Je bloedsuiker stijgt als:

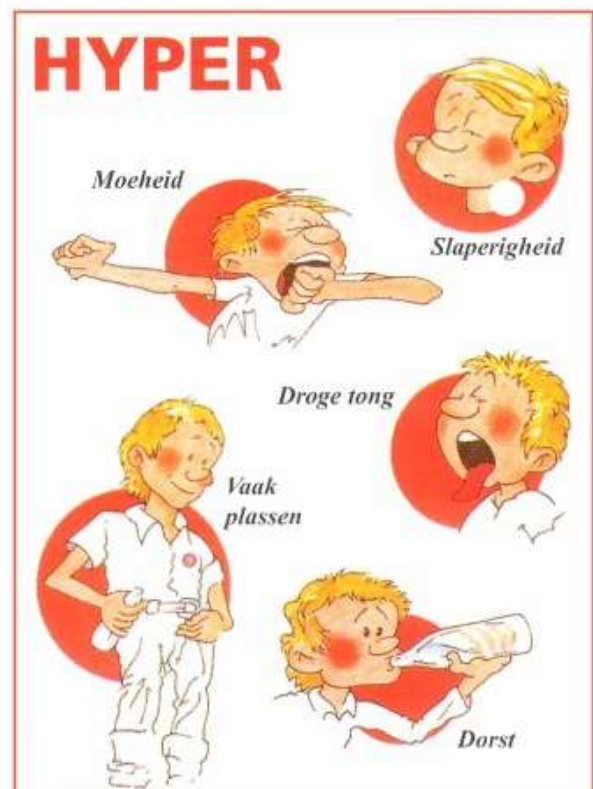
- Je teveel eet.
- Je minder beweegt dan normaal.
- Je vergeet insuline te spuiten.
- Je te weinig insuline spuit.
- Je de insuline verkeert spuit, bijvoorbeeld te dicht onder de huid.
- Je ziek bent.
- Je onder spanning staat.
- Sommige meisjes hebben voor of tijdens hun ongesteldheid hogere bloedsuikers.

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 ik een hyper?

Als je bloedsuiker te hoog is, kun je last krijgen van:

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



Wat doe ik als ik een hyper hebt?

Zodra je denkt te voelen dat je een hyper hebt, moet je je bloedsuiker prikken. Je kan dan controleren of je bloedsuiker ook echt te hoog is.

Probeer er achter komen wat de oorzaak is van een hyper. Als je regelmatig last hebt van een hyper, neem dan contact op met de kinderarts of diabetesverpleegkundige.

Is je bloedsuiker hoger dan 10 mmol/l? Dan heb je extra insuline nodig. Zie hiervoor onderstaand schema of hou het advies (schema) van de kinderarts en diabetesverpleegkundige aan.

Stap 1	Spuut kortwerkende insuline bij, volgens de richtlijnen die je van je kinderarts hebt gekregen (10% van je totale dagelijkse dagdosis* insuline).
Stap 2	Controleer na 2 uur je bloedsuiker.
Stap 3	Is je bloedsuiker meer dan 5 gedaald, dan afwachten tot het volgende prikmoment. Is je bloedsuiker hoger dan 15 mmol/l, doe dan hetzelfde als bij stap 1 en meet de ketonen in je bloed (zie hoofdstuk Ketonen).
Stap 4	Controleer na 1 - 1,5 uur je bloedsuiker opnieuw.
Stap 5	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 dat je lichaam een ernstig insulinetekort heeft. Hiervoor is overleg met de kinderarts nodig!