

## 6. Ketonen

Door een gebrek aan insuline komt er te weinig glucose in de cellen. Je gaat dan vetten verbranden, die ook als brandstof kunnen worden gebruikt. Hierbij komen ketonen vrij. Teveel ketonen heeft nadelige gevolgen. Meestal merk je dit aan buikpijn, misselijkheid en braken.

Het is belangrijk om je bloed op ketonen te meten:

- Als je ziek bent, bijvoorbeeld bij verkoudheid met koorts.
- Als je bloedsuiker een paar uur hoger is dan 15 mmol/mol.
- Als je last hebt van buikpijn, misselijkheid en braken, ook bij een normale bloedsuiker.

### Hoe meet ik ketonen?

Er zijn bloedsuikermeters die naast de bloedsuikers ook de ketonen kunnen meten.

Beoordelen van ketonen in het bloed:

<i>Hoeveelheid ketonen</i>	<i>Wat doen?</i>
Minder dan 1,5 mmol/l	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volg het stappenplan op bladzijde 17</li><li>• Probeer extra te drinken.</li><li>• Meet opnieuw na 2 uur.</li></ul>
Meer dan 1,5 mmol/l	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volg het stappenplan op bladzijde 17</li><li>• Probeer extra te drinken.</li><li>• Overleg met de kinderarts.</li></ul>

### Ketoacidose

Ketonen worden aangemaakt als er een gebrek aan insuline is. Teveel ketonen maakt het bloed zuur, dit veroorzaakt ketoacidose. Ketoacidose is een levensbedreigende aandoening. Het lichaam zal proberen het teveel aan ketonen kwijt te raken. Dit gaat door vaak te plassen of via de longen uit te ademen (acetonlucht). Om zoveel mogelijk ketonen kwijt te raken versnelt de ademhaling (dit noemen we Kussmaul ademen).

Doordat je veel gaat plassen, is veel drinken erg belangrijk. Als je niet voldoende drinkt, raak je uitgedroogd. Als je hier niets aan doet, kun je bewusteloos raken en in coma raken. Dit moet direct behandeld worden, je zal in het ziekenhuis dan vocht en insuline via een infuus krijgen.