

4. Hypoglykemie (hypo), een lage bloedsuiker

Als er te weinig suiker (glucose) in je bloed zit, noemen we dit met een Latijns woord een hypoglykemie. Afgekort hypo, dit betekent laag. Je hebt een hypo als je bloedsuiker lager is dan 4 mmol/l.

Hoe ontstaat een hypo?

Je bloedsuiker daalt als:

- Je te weinig eet.
- Je lang wacht met eten na het spuiten van insuline.
- Je meer beweegt dan normaal bijvoorbeeld bij sporten of buitenspelen.
- Je teveel insuline spuit.
- Je de insuline verkeerd spuit, bijvoorbeeld in een spier.
- Het buiten erg warm is.
- Je alcohol hebt gedronken.

Hoe herken ik een hypo?

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

- Duizeligheid
- Wisselend humeur
- Zweeten
- Wazig zien
- Beven
- Hongergevoel
- Bleekheid
- Moeheid
- Hoofdpijn



Wat doe ik als ik een hypo hebt?

Zodra je denkt te voelen dat je een hypo hebt, moet je je bloedsuiker prikken. Dan kun je controleren of je bloedsuiker ook echt te laag is (onder de 4 mmol/l).

- *Heb je een hypo vlak voor een maaltijd?*
 - Neem de goede hoeveelheid glucose = dextrose of siroop (kijk in het schema).
 - Wacht een kwartier en controleer je bloedsuiker.
 - Als je bloedsuiker nog steeds lager is dan 4 mmol/l, neem dan nog een keer dezelfde hoeveelheid glucose en controleer na een kwartier opnieuw.
 - Als je bloedsuiker boven de 4 mmol/l is, ga dan je gewone maaltijd eten. En spuit de normale hoeveelheid insuline.
- *Heb je een hypo meer dan een half uur voor een maaltijd?*
 - Neem de goede hoeveelheid glucose = dextrose of siroop (kijk in het schema).
 - Wacht een kwartier en controleer je bloedsuiker.
 - Als je bloedsuiker nog steeds lager is dan 4 mmol/l, neem dan nog een keer dezelfde hoeveelheid glucose en controleer na een kwartier opnieuw.
 - Je hoeft niet extra te eten. De hoeveelheid glucose die je inneemt is voldoende om overdag te kunnen wachten op je tussendoortje of de maaltijd die als eerstvolgende komt. Eventueel eet je je tussendoortje of maaltijd iets eerder.
- *Heb je een hypo voor het slapen, in de avond of in de nacht?*
 - Neem de goede hoeveelheid glucose = dextrose of siroop (kijk in het schema).
 - Wacht een kwartier en controleer je bloedsuiker.
Als je bloedsuiker nog steeds lager is dan 4 mmol/l, neem dan nog een keer dezelfde hoeveelheid glucose en controleer na een kwartier opnieuw.
 - Is je bloedsuiker 4 mmol/l of hoger neem dan nog 15-20 koolhydraten (KH) in de vorm van een koekje of vla.
 - Vergeet niet om daarna je mond te spoelen om het risico op gaatjes in tanden of kiezen te verkleinen. Het beste kun je de siroop of vla met een rietje nemen.

Glucose innemen bij een hypo met bloedsuiker onder de 4 en boven de 2,5mmol/l (0,15 gram per kg lichaamsgewicht)

Lichaamsgewicht	Dextrosetablet van 3 gram KH per tablet	Pure siroop (ranja met suiker)
10 kg	0.5 tablet	
20 kg	1 tablet	0.5 eetlepel
30 kg	1,5 tablet	
40 kg	2 tabletten	1 eetlepel
50 kg	2,5 tablet	
60 kg	3 tabletten	2 eetlepel
70 kg	3,5 tablet	

Dit schema gaat uit van dextrosetabletten van 3 gram KH (koolhydraat) per tablet. Met siroop wordt gewone ranja met suiker bedoeld, zonder water. Je mag het bij het innemen wel verdunnen met water.

*Glucose innemen bij een hypo met bloedsuiker onder de 2,5mmol/l
(0,30 gram per kg lichaamsgewicht)*

Lichaamsgewicht	Dextrosetablet van 3 gram KH per tablet	Pure siroop (ranja met suiker)
10 kg	1 tablet	
20 kg	2 tabletten	1 eetlepel
30 kg	3 tabletten	
40 kg	4 tabletten	2 eetlepel
50 kg	5 tabletten	
60 kg	6 tabletten	3 eetlepel
70 kg	7 tabletten	

Dit schema gaat uit van dextrosetabletten van 3 gram KH (koolhydraat) per tablet.
Met siroop wordt gewone ranja met suiker bedoeld, zonder water. Je mag het bij het innemen wel verdunnen met water.

Als je sport dan gelden er andere regels. Zie 'deel 8. Sporten en diabetes' in deze map.

