

# Te lage bloedsuiker (hypoglycemie) bij zwangerschapsdiabetes

## Wat als de bloedsuiker te laag komt

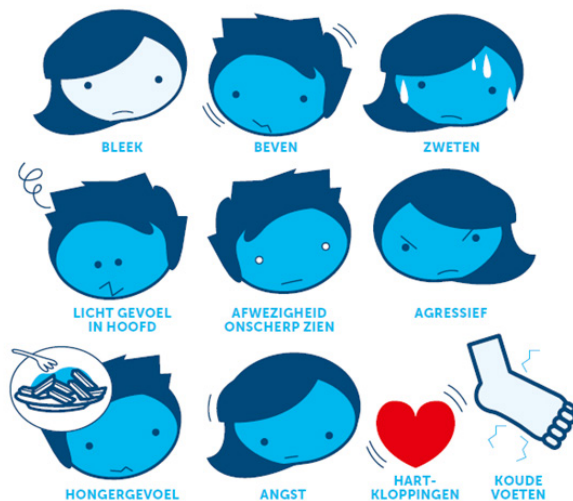
Hypoglycemie betekent dat er te weinig suiker in het bloed is (lager dan 65 mg/dl).

Dit **kan voorkomen bij zwangerschapsdiabetes die behandeld wordt met insuline-inspuitingen.**

De symptomen van een hypo kunnen van persoon tot persoon verschillend zijn. Meestal zullen zich bij u steeds dezelfde symptomen voordoen. Het is belangrijk volgende signalen te herkennen, zij komen niet allemaal tegelijkertijd voor:

## HYPO HYPOGLYCEMIE

### BLOEDSUIKERWAARDE TE LAAG



Om zeker te zijn dat u inderdaad een hypo voelt of bij twijfel, voert u best een (extra) glycemieting uit.

## Hoe een hypo oplossen?



### Stap 1: neem 10 tot 15 gram snelle suikers

= 3 gewone klontjes van 5 gram of

= 5 druivensuikers van 3 gram of

= 15 cl cola = 1 miniblikje (blikje van 33 cl is te veel) of

= 1 zakje Hypo-Fit®gel 18g (bij vochtbeperking)

### Stap 2: 20 minuten wachten

Geef de nodige tijd aan de suiker om in de bloedbaan te komen.

Indien na 20 minuten niet beter: doe opnieuw stap 1

Indien na 20 minuten wel beter: ga naar stap 3

### Stap 3: nodig? / niet nodig?

Als de volgende maaltijd binnen het uur komt, kan je daar gewoon op wachten

Als de volgende maaltijd meer dan 1 uur later is, neemt u best nog een **langwerkende suiker** bv. een stuk fruit, een kleine yoghurt of een granenkoek **om een nieuwe hypo te voorkomen.**

Als dit vaak voorkomt, neem dan contact op met :

	diabetesverpleegkundige	diabetesdiëtist
Campus Rumbeke	☎ 051 23 77 72	☎ 051 23 77 65
Campus Menen	☎ 056 52 20 14	☎ 056 52 21 92
Campus Rembert Torhout	☎ 050 23 24 67	☎ 050 23 27 39

Bron: team diabeteskliniek