een santeon ziekenhuis

Een hypoglycemie (hypo)

Bij een hypoglycemie (hypo) is het bloedsuiker te laag. Dit komt doordat er te weinig bloedglucose (bloedsuiker) in je bloed zit. Je hebt een hypo als je bloedglucose lager dan 4 mmol/l.

Hoe ontstaat een hypo?

Een hypo kan verschillende oorzaken hebben:

- Te weinig eten
- Te veel actieve insuline in het lichaam
- Te lang sporten of bewegen zonder dat je genoeg koolhydraten binnenkrijgt
- Ziek zijn

Meestal geeft een hypo een vervelend gevoel. Het is een signaal van je lichaam om over te gaan tot actie.

Wat moet je doen bij een hypo?

Het is belangrijk om een hypo zo snel mogelijk op te lossen. Hoe langer een hypo duurt, hoe lager je bloedglucose wordt en hoe groter de kans dat je buiten bewustzijn raakt. Als je bloedglucosewaarde tussen de 3,5 en 4 zit, kun je een koekje of appel nemen.

Zakt je waarde onder de 3,5? Volg dan de adviezen:

Is uw kind buiten bewustzijn?

Geef Baqsimi (neuspoeder) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/glucagon-neuspoeder-baqsimi) volgens de instructie en bel 112.

Kan uw kind iets eten?

1. Geef 1 Dextro per 10 kilogram lichaamsgewicht. Bij een kind van 30 kilogram, geeft u hem/haar 3 Dextro's. Laat het kind daarna wat water drinken.
2. Wacht 10 tot 15 minuten voordat het kind iets anders eet of drinkt.
3. Meet 15 minuten na de Dextro de bloedglucose-waarde opnieuw.
4. Neem ook iets met wat langerwerkende koolhydraten, zoals een koekje of een boterham.
5. Heeft uw kind opnieuw een hypo? Herhaal dan bovenstaande 4 stappen.

Meestal zie je bij de glucose-sensor de lijn langzaam oplopen. Houd daarna goed in de gaten hoe je voelt. Probeer te voorkomen dat je te lang in een hypo blijft zitten. Glucose geeft je in 10 tot 20 minuten een snelle stijging, waardoor je je beter gaat voelen. Na 45 minuten bereik je de piek van de stijging. Overleg met ons als je twijfelt.

Meer informatie

Bekijk ook het filmpje van de Cyberpoli over een hypo (https://youtu.be/QTq1VFezHqA) op YouTube.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes mellitus type 1 (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes-mellitus-type-1)
- MODY (https://www.antoniusziekenhuis.nl/mody)

Behandelingen & onderzoeken

- Insuline spuiten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/insuline-spuiten)
- Insulinepomp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/insulinepomp)
- Glucagon-neuspoeder (Baqsimi) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/glucagon-neuspoeder-baqsimi)

Contact Diabetes Centraal (diabeteszorg voor kinderen) **T 088 320 63 80**