

# HYPPO

## Wat te doen bij hypoglykemie?

(Lage bloedglucose)

- Meet jouw bloedglucose.
- Eet twintig gram koolhydraten: vier tot zeven tabletten druivensuiker (afhankelijk van het merk) of een flink glas limonade (het liefst ranja), **geen light**.
- Meet na 15-20 minuten je bloedglucose opnieuw. Als je glucose lager is dan 3,5 mmol/l, eet opnieuw vijftien gram koolhydraten. Neem bijvoorbeeld een banaan.
- Heb je een hypo voor de maaltijd, eet twee tabletten druivensuiker en ga eten.
- Duurt het nog langer dan twee uur tot jouw volgende maaltijd, eet vijftien gram koolhydraten. Denk aan een boterham of een stuk fruit.
- In geval van bewusteloosheid, bel direct 112 of de huisarts (eventueel glucagon toedienen).

Symptomen van een hypo:



Hoofdpijn



Wisselend humeur



Moeheid



Bleekheid



Honger



Zweten



Beven



Slecht zien



Duizeligheid

## Wat te doen bij hyperglykemie?

(Hoge bloedglucose)

- Meet jouw bloedglucose.
- Injecteer snelwerkende insuline volgens dit schema:

Bloedglucosewaarde	Aantal eenheden

- Drink vier tot vijf glazen water.
- Bepaal om de twee uur je bloedglucose en spuit eventueel snelwerkende insuline bij.
- Bij braken, bel de huisarts.

Symptomen van een hyper:



Moeheid  
slaperigheid



Droge tong



Dorst



Vaak plassen