

Wat te doen bij hypoglycaemie (= glucose < 4 mmol/l)

Probeer bij hypoverschijnselen eerst uw bloedglucosegehalte bepalen. Neem bij een (aangetoonde) hypo één van onderstaande producten in de juiste hoeveelheid. Controleer na ongeveer 15 minuten (bij een ernstige hypo na 5 minuten) nogmaals uw bloedglucose. Blijft dit onder de 4 mmol/l neem dan nogmaals één van deze producten.

Het meest praktisch in gebruik is druivensuiker, omdat je het gemakkelijk overal mee naar toe kunt nemen. Zorg er voor dat u altijd voldoende druivensuikertabletten bij de hand heeft.

Product	Hoeveelheid
Druivensuiker (Dextro®)	7 tabletten Dextropur® à 3 gram

Andere producten

De onderstaande producten bestaan uit vloeibare glucose. Vloeibare glucose laat het bloedglucose sneller stijgen dan vaste glucose (tabletten).

Product	Hoeveelheid
Limonadesiroop	40 ml = 3 eetlepels aanlengen met water
Gewone frisdrank (met suiker)	200 ml = groot limonadeglas

Alle bovenstaande producten bevatten ongeveer 20 gram koolhydraten. De bloedglucosewaarde stijgt dan ongeveer 3 mmol/l.

Probeer altijd de oorzaak van de hypo te achterhalen en tracht de volgende keer de hypo door goede maatregelen te voorkomen.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.