

Streefwaarden voor de bloedglucose

Nuchter	4.0 - 7.0 mmol/l
Voor lunch	4.0 - 7.0 mmol/l
Voor avondeten	4.0 - 7.0 mmol/l
Voor het slapen	6.0 - 9.0 mmol/l

Het streven van de bloedglucose 1.5 uur na de maaltijden is onder de 10 mmol/l

Wat te doen bij een hypo (<4.0 mmol/l)

Bij een hypoglycemie geldt het volgende advies:

- 20 gram glucose = 2-4 tabletten druivensuiker en 15 gram koolhydraten (b.v. 1 snee brood of 1 appel)
- Na 15-20 minuten de bloedglucosewaarde opnieuw controleren. Indien de bloedglucose nog <4.5 mmol/l dan bovenstaand hypo-advies herhalen.

Probeer te voorkomen dat de hypoglycemie een hyperglycemie veroorzaakt door de koolhydraten te beperken tot de aanbevolen hoeveelheid.

Preventie hypoglycemie bij lichamelijke

Duur en type inspanning	Glucosewaarden voor aanvang	Extra koolhydraten
30 min. of minder lichte inspanning (bv. Wandelen)	Onder 5.0 mmol/l Boven 5.0 mmol/l	10-15 gram
30-60 min. matig inspannend (b.v tennissen, joggen, zwemmen)	Onder 5.0 mmol/l Tussen 5.0-10.0 mmol/l Tussen 10.0-15.0 mmol/l	30-45 gram 15 gram
1 uur of langer matig inspannend (b.v voetballen)	Onder 5.0 mmol/l Tussen 5.0-10.0 mmol/l Tussen 10.0-15.0 mmol/l	45 gram per uur 30-45 gram per uur 15 gram per uur

Wat te doen bij een hyper

- Matige hyperglycemie 11-15 mmol/l
- Middelmatische hyperglycemie 15-20 mmol/l
- Ernstige hyperglycemie > 20 mmol/l

Bij matige hyperglycemie:

veel suikervrije dranken drinken (om uitdroging te voorkomen) en inspanning leveren. Inspanning doet de bloedglucose dalen. Dit geldt tot ongeveer 15 mmol/l. Verder de oorzaak van de hyperglycemie achterhalen. Na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucose bepalen om te kijken of de ondernomen acties gewerkt hebben.

Bij middelmatische hyperglycemie:

Veel drinken, geen extra inspanning meer leveren. Inspanning kan de glucose doen stijgen bij een glucose > 15 mmol/l. Wanneer de oorzaak een andere is dan overmatige koolhydraat-inname is er

sprake van insulinetekort, waardoor de spieren te weinig glucose krijgen.

Verder de oorzaak van de hyperglycemie achterhalen. Na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucose bepalen om te kijken of de ondernomen acties gewerkt hebben.

Bij ernstige hyperglycemie met veel klachten:

Oorzaak proberen te achterhalen. Veel drinken en rusten. Na 1 uur opnieuw de bloedglucose bepalen. Bij meer klachten en hogere bloedglucosewaarden contact opnemen met de arts of diabetesverpleegkundige.

Indien je kortwerkende insuline in huis hebt kun je bij hoge glucoses extra bijspuiten. Vraag hierover advies aan jouw diabetesverpleegkundige.

Wat te doen bij ziekte

- Stop nooit met jouw tabletten of insuline. Elk acuut gebeuren in jouw lichaam activeert stress hormonen. Stress-hormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen.
- Meet bij ziekte minstens 4 keer daags jouw bloedglucose.
- Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zo nodig door zoete dranken of fruit en drink minstens 2.5 liter helder vocht (water, thee, bouillon).
- Pas zo nodig de insuline-dosis aan bij te hoge glucose-waarden, eventueel in overleg met de diabetesverpleegkundige.
- Neem contact op met de arts of diabetesverpleegkundige bij: braken, hoog blijvende of hoger wordende glucosewaarden. Onvoldoende verbetering van jouw conditie. Als je ongerust bent en behoefte hebt aan advies.

Het drinken van alcohol

Alcohol werkt bloedglucose-verlagend, vaak pas na enkele uren. Indien je alcoholische dranken gebruikt die geen koolhydraten bevatten (zoals droge wijn of sherry, jonge jenever, cognac, wodka) houd dan de bloedglucose in de gaten.

Controleer zo nodig de bloedglucosespiegel, in ieder geval voor het slapen.

Bier bevat zowel koolhydraten als alcohol. Wees zuinig in het gebruik ervan en meet regelmatig de bloedglucosespiegel.

Algemeen geldt:

meten = weten

braken = bellen

Slaap-rustig regel

- Geen rustige nacht onder de (6-) 8.
- Indien bloedglucose:
 - lager dan 4 mmol/l: 2 tabletten druivensuiker + 15 gram koolhydraten
 - 4 – 6 mmol/l: 15 gram koolhydraten

15 gram koolhydraten geeft gemiddeld een stijging van 2.5 mmol/l in de bloedglucosespiegel.

Bereikbaarheid van de diabetesverpleegkundige

De diabetesverpleegkundige bevindt zich op de diabetespoli (1e etage), route 64. Bij vragen of problemen kun je contact opnemen met de diabetespoli, wij zijn bereikbaar op de volgende tijden:

Maandag t/m vrijdag 8.30 - 12.00 uur telefoonnr. 040 - 286 40 20

Bij spoed kun je na 17.00 uur (en in het weekend) contact opnemen met telefoonnummer 040 - 286 40 40. Je wordt dan doorverbonden met de dienstdoende diabetesbehandelaar.

Wij zijn ook te bereiken via via e-mail diabetes@st-anna.nl.

Zie voor meer informatie onze [website](#).

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia008-
praktische-adviezen-bij-een-1-maal-daags-insulineregime/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia008-praktische-adviezen-bij-een-1-maal-daags-insulineregime/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA008
03-01-2021