

Wat te doen bij een hypogeevoel bij insuline afhankelijke diabetes?

Eerst bloedsuiker meten!

Is uw bloedsuikerwaarde lager dan 4,0 mmol/l: stap 1 en stap 2.

Is uw bloedsuikerwaarde tussen 4-6 mmol/l: stap 2 volgen.

Stap 1

- Neem 15 gr. druivensuiker (b.v. 5 tabletten van 3 gr.) innemen met water **of** 35 ml limonadesiroop aangelengd met water
- 20 minuten wachten en bloedsuiker meten.
Is de bloedsuikerwaarde nog steeds lager dan 4,0 mmol/l dan deze stap herhalen.

Stap 2

- Neem iets te eten van 15 gr. koolhydraten: bijvoorbeeld 1 snee brood **of** 1 portie fruit **of** 1 sultana **of** 1 plak ontbijtkoek
- Als het etenstijd is gebruik dan direct uw normale maaltijd.

Houd ook rekening met uw eigen ervaring bij het oplossen van een hypo(gevoel)!

De slaap-rustig-regel:

Bloedsuikerwaarde voor het slapen gaan lager dan 5 mmol/l:

Neem dan 20 gr. koolhydraten: bijvoorbeeld: 1 glas melk en boterham **of** 1 beschuit en 1 portie fruit

Bloedsuikerwaarde voor het slapen gaan tussen 5-7 mmol/l:

Neem dan 15 gr. koolhydraten: bijvoorbeeld 1 boterham met hartig beleg **of** 1 portie fruit **of** 1 bekertje vruchtenyoghurt of vla (125 ml.)