



Unterzuckerungen vermeiden

Was ist eine Hypoglykämie?

Es wird von einer Hypoglykämie gesprochen, also Unterzuckerung, wenn der Blutzuckerspiegel auf oder unter einen Wert von 3.9 mmol/l (Millimol pro Liter) oder 70 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) gefallen ist. Ist der Blutzuckerspiegel zu niedrig, ist die Versorgung der Organe im Körper mit Energie nicht mehr in ausreichender Menge gewährleistet. Bei Menschen mit Diabetes, die mit bestimmten blutzuckersenkenden Medikamenten wie zum Beispiel Insulin behandelt werden, kann es zu Hypoglykämien kommen. Ihre medizinische Fachperson erklärt Ihnen, warum der Blutzucker in bestimmten Situationen zu stark absinken kann.

Welche Symptome können bei einer Hypoglykämie auftreten?*



Schwäche



Heißhunger



Reizbarkeit



Schwitzen



Nachtschweiß



Angst



Zittern



starkes
Herzklopfen/
Herzrasen



Schwindel



Kopfschmerzen



(und andere
Symptome)

Mögliche Risikofaktoren für Hypoglykämien*

- Verschobene oder ausgelassene Mahlzeiten
- Kleinere Mahlzeitenportion als geplant
- Vermehrte körperliche Aktivität
- Alkoholkonsum
- Höheres Alter
- Nierenfunktionsstörung
- Infekte und andere Krankheiten



Wie beugt man eine Hypoglykämie vor:

Der Blutzucker muss regelmässig kontrolliert werden – nur so können Sie lernen, Ihre Blutzuckerreaktionen richtig einzuschätzen. Vor kurzfristigen, ungeplanten Aktivitäten ist es ratsam, 20 g Kohlenhydrate zu essen, um eine Unterzuckerung zu verhindern. Vor längerfristig geplanten grösseren Aktivitäten kann es sein, dass die Insulindosis verringert werden muss – die Anpassung der Dosis sollte nur nach medizinischer Abklärung erfolgen.



*Bitte beachten Sie, dass dies keine abschliessende Liste ist.

Hypoglykämie – im Akutfall schnell handeln



1. Essen ...

... oder trinken Sie etwas, das schnell wirksame Kohlenhydrate enthält, wie z. B. 3–4 Würfelzucker (10 g), Traubenzucker (10 g), 1 Glas (0,2 l) Orangensaft, normale Cola oder andere Süssgetränke (keine Light-Getränke).



2. Messen ...

... Sie Ihren Blutzucker, sobald die erste Massnahme, sehen Sie oben, gemacht wurde. Weitere Messungen nach 30–60 Minuten sind unter Umständen sinnvoll – der Blutzucker sollte nicht unter 3.9 mmol/l (70 mg/dl) liegen.



3. Essen ...

... Sie anschliessend eine kleine kohlenhydrathaltige Mahlzeit, um ein erneutes Absinken des Blutzuckers zu vermeiden, wie z. B. 1 Scheibe Brot, 1 Apfel, 1 Müsliriegel oder ähnliches.

Sprechen Sie darüber!

Sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachperson, um Hypoglykämien zu erkennen und vorzubeugen.

Ihre medizinische Fachperson kann Sie bei Ihrem Diabetes-Management und Ihren Therapieoptionen beraten und unterstützen.