

Lavt blodsukker (Hypoglycæmi)

Til patienter og pårørende

Lavt blodsukker (Hypoclycæmi)

Personer som har diabetes har lavt blodsukker når deres blodsukker er under 3,5 mmol/l, men det er individuelt hvornår den enkelte oplever symptomer. For de fleste sker det når blodsukkeret kommer under 2-5mmol/l.

Symptomer på lavt blodsukker

- Ondt i hovedet
- Træt
- Humørsyg
- Bleg
- Sulten
- Svimmel
- Svedig
- Synsforstyrrelser
- Indre uro

Årsager til lavt blodsukker

- For lidt mad
- For høj dosis insulin/tabletter
- Forkert injektionsteknik
- Fysisk aktivitet
- Alkohol

Behandling af lavt blodsukker

Hvis blodsukkeret er under 4 mmol/l og du er utilpas, så tag 10g hurtigvirkende kulhydrat, hvilket svarer til:

- 1/2 brikjuice (100 ml) **eller**
- 4 stykker sukker **eller**
- 1 glas mælk **eller**
- 3 druesukkertabletter

Sæt dig ned og vent 10 minutter på at det virker. Mål blodsukkeret igen. Ved fortsat utilpashed indtages atter 10 g sukker.

10 g sukker øger blodsukkeret med 1,5 - 2 mmol/l

Når du har det godt igen og blodsukkeret er over 4, skal du spise et stykke rugbrød eller grovbrød eller det sædvanlige måltid, hvis det er tiden for det.

Hvis du ofte får tilfælde med lavt blodsukker skal du tale med din diabeteslæge, sygeplejerske eller diætist.

Yderligere information kan fås ved henvendelse til diabetessygeplejerskerne på telefon 7918 2209 dagligt mellem kl. 8-9 og kl. 12.45-14.30.