

Bloedsuikerwaarden beheersen

Voor mensen met diabetes type 1 (T1D) is het beheersen van de bloedsuikerwaarden een doorlopende taak. Omdat zoveel verschillende factoren een invloed hebben op de bloedsuikerwaarden kan ze binnen bereik houden best uitdagend zijn!

Factoren waardoor de bloedsuiker kan stijgen:

- Stress of ziekte
- Hormonen
- Te veel koolhydraten eten
- Spanning
- Te weinig insuline innemen
- Inactief zijn

Factoren waardoor de bloedsuiker kan dalen:

- Maaltijden overslaan of onvoldoende eten
- Bewegen
- Te veel insuline innemen
- Heet en vochtig weer
- Hormonen

Een te hoge (**hyperglykemie**) of te lage (**hypoglykemie**) bloedsuiker kan problemen veroorzaken. Als de bloedsuikerwaarden te lang te hoog blijven, kan dat uw ogen, hart, nieren en zenuwstelsel aantasten wat in de toekomst tot gezondheidsproblemen kan leiden.

Hypoglykemie opsporen en behandelen

Een lage bloedsuiker (minder dan 70 mg/dl) kan zich snel ontwikkelen en moet meteen behandeld worden.

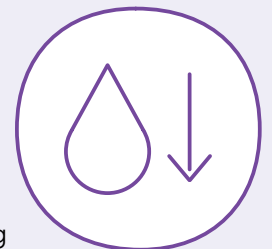
Symptomen van hypoglykemie kunnen verschillen en zijn niet altijd duidelijk. Sommige mensen merken ze misschien niet eens op. Daarom is het belangrijk om uw bloedsuiker regelmatig te controleren.

Als u merkt dat uw bloedsuiker laag staat, behandel dat dan meteen met 15 gram snelwerkende koolhydraten, zoals sap, glucosetabletten of hard snoep. Controleer uw bloedsuiker na 15 minuten om te kijken of deze weer binnen bereik is.

- Als dat niet zo is, behandel dat dan met nog meer snelwerkende koolhydraten.
- Als dat wel zo is, eet dan een maaltijd of snack om ervoor te zorgen dat hij niet weer zakt.

Hoe u zich mogelijk voelt:

- Zweten
- Trillen
- Zich zwak voelen
- Honger
- Duizelig
- Verward
- Zenuwachtig
- Humeurig



Ernstige hypoglykemie kan ervoor zorgen dat u valt, flauwvalt of een toeval krijgt. Heb altijd glucagon bij in geval van nood, een injecteerbaar of inhaleerbaar medicijn dat helpt om de bloedsuikerwaarden snel te doen stijgen. Dit wordt door een andere persoon toegediend (een vriend, familielid, collega of leerkracht) in geval van ernstige hypoglykemie. Ze moeten het noodnummer bellen als u flauwvalt en geen glucagon bij u hebt of als uw bloedsuiker niet reageert op de behandeling.

Spreek met uw arts voor meer informatie over het opsporen en behandelen van hypoglykemie.

Voor meer informatie over de FABULINUS-studie neemt u contact op met uw studiearts.

Bedankt voor alles wat u doet in deze studie!