

Unterzuckerung (Hypoglykämie)



Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Scholz, Dr. med. M. Schöfer, Frau S.Kvin,
Dr. med M. Bürstell und Kollegen
Röntgenstr. 6-8, 63225 Langen, Tel.: 06103 3018200

Was ist eine Unterzuckerung?

Eine Unterzuckerung liegt vor, wenn Blutzuckerwerte unter 70 mg/dl gemessen werden. Je nach Höhe der üblichen Blutzuckerwerte kann es jedoch passieren, dass schon bei höheren Werten Unterzuckerungs -Anzeichen wahrgenommen werden.

Anzeichen einer Unterzuckerung sind z.B.:

- Starkes Schwitzen
- Schwindel
- Zittern, Unruhe
- Sehstörungen
- Herzklopfen
- Angstgefühle
- Störung der Konzentration
- Kraftlosigkeit / weiche Knie
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit

Es können individuell sehr unterschiedliche Anzeichen auftreten, die in ihrer Ausprägung, Stärke und Häufigkeit variieren können. Sie sollten Ihre Unterzuckerungs-Anzeichen kennen und sofort darauf reagieren!

Behandlung einer Unterzuckerung

Immer erst ESSEN – DANN MESSEN!!

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung müssen sofort 2 schnelle BE/KE z.B.:

- 4 Traubenzuckerplättchen oder
- 200 ml Saft oder Limonade (keine Light-Getränke!!!) oder
- 12 Gummibärchen

genommen werden.

Bitte behandeln Sie die Unterzuckerung gleich richtig, da sonst die Gefahr besteht, weitere Unterzuckerungen nicht mehr zu spüren.

Sollte die Gefahr bestehen, dass der Blutzucker weiter abfällt, essen Sie bitte noch weitere 2 BE/KE in Form von langsamen Kohlenhydraten (z.B. Brot).

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Vermeiden einer Unterzuckerungen:

Unterzuckerungen können verhindert werden! Nachdem die Unterzuckerung behoben wurde, denken Sie bitte über die Gründe nach, die zu der Unterzuckerung geführt haben. Nur so können Sie tiefe Blutzuckerwerte vermeiden.

Gründe für eine Unterzuckerung:

- Wurde zu viel Insulin gespritzt oder zu viel blutzuckersenkende Tabletten eingenommen?
- Wurde zu spät gegessen?
- Wurden zu wenige Kohlenhydrate (BE/KE) gegessen?
- Wurde Alkohol getrunken?
- Gab es Wärmeeinwirkung an der Injektionsstelle (z.B. Saunabesuch, warmes Bad, Wärmflasche)?
- Wurde mehr bzw. ungewohnte Bewegung durchgeführt?
- Liegen weitere Erkrankungen vor (z.B. Durchfallerkrankungen)?

Bitte beachten Sie:

Wenn immer wieder Unterzuckerungen auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam, um die Blutzuckereinstellung und Medikamente überprüfen zu können.

Bitte beachten Sie außerdem:

Unterzuckerungen gehören NICHT zu einer guten Blutzuckereinstellung, wie das früher geschult wurde. Unterzuckerungen sind ernst zu nehmen, können Blutzuckerschwankungen zur Folge haben und Schädigungen an den Organen, insbesondere am Gehirn verursachen. Deshalb sollten Unterzuckerungen vermieden werden.

Ihr Praxisteam