



*St. Anna Ziekenhuis*



# **Praktische adviezen bij een 2 maal daags insulineregime**

| bijzonder betrokken |

---

## Inhoudsopgave

	Bladzijde
Streefwaarden voor de bloedglucose.	3
Bijstelregels	3
Wat te doen bij een hypoglycemie?	3
Bijregel-schema hypoglycemie	4
Voorkomen van hypoglycemie bij lichamelijke inspanning.	4
Wat is hyperglycemie?	5
Wat te doen bij een hyperglycemie?	5
Bijregel-schema hyperglycemie	6
Wat te doen bij ziekte?	7
Het drinken van alcohol	8
Slaap-rustig regel	8
Bereikbaarheid diabetesverpleegkundige	9
Ruimte voor notities	10

---

## Streefwaarden voor de bloedglucose

Nuchter	4.0 - 7.0 mmol/l
Vóór lunch	4.0 - 7.0 mmol/l
Vóór avondeten	4.0 - 7.0 mmol/l
Vóór het slapen	6.0 - 9.0 mmol/l

Het streven is om 1½ uur ná een maaltijd een bloedglucosewaarde te hebben onder de 10 mmol/l.

## Bijstelregels

- 1<sup>E</sup> kortwerkende insuline verlaagt de bloedglucose met 2.5 mmol/l.
- 15 gram koolhydraten laten de bloedglucose 2.5 mmol/l stijgen.
- Voor tussendoortjes geldt 1<sup>E</sup> kortwerkende insuline per 15 gram koolhydraten.

NB. Deze regel geldt voor een gebruik van ongeveer 40 eenheden totaal op een dag.

## Wat te doen bij een hypoglycemie?

Er is sprake van een hypoglycemie wanneer de bloedglucosewaarde lager dan 3,5 mmol/l is. Bij een hypoglycemie het volgend advies:

1. Indien dit een half uur voor een maaltijd plaatsvindt, dan neemt u 2 tabletten dextro en uw maaltijd nu.
2. Indien er géén maaltijd staat gepland, binnen een half uur, dan neemt u nu 20 gram glucose (= 2- 4 tabletten druivensuiker) en 15 gram koolhydraten (bijvoorbeeld 1 snee brood of 1 appel).
3. Na 15–20 minuten controleert u uw bloedglucosewaarde opnieuw.
4. Indien de bloedglucose nog steeds lager is dan 4.5 mmol/l dan advies 1 of 2 herhalen.

---

5. Wanneer het tijd is om uw insuline te spuiten, spuit de hoeveelheid die staat aangegeven in het 'bijregel-schema hypoglycemie' op bladzijde 4.

6. Wanneer u voordat u gaat slapen een hypoglycemie heeft volg dan de slaap-rustig regel op bladzijde 8.

Probeer te voorkomen dat de hypoglycemie een hyperglycemie veroorzaakt. Neem om die rede niet méér dan de aanbevolen hoeveelheid koolhydraten.

### Bijregel-schema hypoglycemie

Hypoglycemie	Wat te doen?
Lager dan 4 mmol/l	2 E minder en na het eten spuiten
Lager dan 3 mmol/l	4 E minder en na het eten spuiten

### Voorkomen van hypoglycemie bij lichamelijke inspanning.

Duur en type inspanning	Glucosewaarden voor aanvang	Extra koolhydraten
30 minuten, lichte inspanning (bijv. wandelen)	Onder 5.0 mmol/l Boven 5.0 mmol/l	10-15 gram
30-60 minuten, matige inspanning (bijv. tennissen, joggen, zwemmen)	Onder 5.0 mmol/l Tussen 5.0–10.0 mmol/l Tussen 10.0-15.0 mmol/l	30-45 gram 15 gram
1 uur of langer, matige inspanning (bijv. voetballen)	Onder 5.0 mmol/l Tussen 5.0–10.0 mmol/l Tussen 10.0-15.0 mmol/l	45 gram per uur 30-45 gram per uur 15 gram per uur

---

## Wat is hyperglycemie

Er is sprake van een hyperglycemie wanneer een bloedglucosewaarde hoger is dan 11 mmol/l. Er is een onderscheidt in de mate van ernst van de hyperglycemie;

- Matige hyperglycemie: 11-15 mmol/l
- Middelmatige hyperglycemie: 15-20 mmol/l
- Ernstige hyperglycemie: hoger dan 20 mmol/l

## Wat te doen bij hyperglycemie

### **Bij matige hyperglycemie:**

Bij een matige hyperglycemie adviseren wij u om veel te drinken en inspanning te leveren. Inspanning doet de bloedglucose dalen. U dient veel water of suikervrije dranken te drinken omdat u ten gevolge van een hyperglycemie extra vocht verliest via de urine.

Het is belangrijk dat u de oorzaak van de hyperglycemie probeert te achterhalen. Het advies is om na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucosewaarde te bepalen om te controleren of de ondernomen acties het gewenste effect hebben bereikt.

Voor het bijregelen met insuline zie 'bijregel-schema hyperglycemie' op bladzijde 6.

### **Bij middelmatige hyperglycemie:**

Bij een middelmatige hyperglycemie adviseren wij u om veel te drinken en géén extra inspanning meer te leveren. U dient veel te drinken omdat u ten gevolge van een hyperglycemie extra vocht verliest via de urine.

Inspanning kan de glucose doen stijgen bij een bloedglucosewaarde hoger dan 15 mmol/l. Wanneer de oorzaak een andere is dan overmatige koolhydraat-inname is er sprake van insulinetekort, waardoor de spieren te weinig glucose krijgen.

Probeer u de oorzaak van de hyperglycemie te achterhalen. Het advies is om na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucose te bepalen om te

---

controleren of de ondernomen acties het gewenste effect hebben bereikt.

Voor het bijregelen met insuline zie onderstaand 'bijregel-schema hyperglycemie'.

**Bij ernstige hyperglycemie met veel klachten:**

Bij een ernstige hyperglycemie adviseren wij u om veel te drinken en te rusten. Probeer de oorzaak van de hyperglycemie te achterhalen.

Het advies is om na 1 uur opnieuw de bloedglucose te bepalen.

Bij meer klachten en hogere bloedglucosewaarden neemt u contact op met de arts of diabetes verpleegkundige.

Indien u kortwerkende insuline in huis heeft kunt u bij hoge glucoses extra bijspuiten. Vraag hierover advies aan uw diabetesverpleegkundige.

Voor het bijregelen met insuline zie 'bijregel-schema hyperglycemie' op bladzijde 6.

**Bijregel-schema hyperglycemie**

Indien u een hyperglycemie heeft in de ochtend (nuchter) of voor het avondeten dan volgt u de volgende regel:

<b>Hyperglycemie</b>	<b>Wat te doen?</b>
Hoger dan 10 mmol/l	2 E méér spuiten van novomix / ryzodeg
Hoger dan 15 mmol/l	4 E méér spuiten van novomix / ryzodeg
Hoger dan 20 mmol/l	6 E méér spuiten van novomix / ryzodeg
Hoger dan 25 mmol/l	8 E méér spuiten van novomix / ryzodeg

---

Wanneer u kortwerkende insuline in huis heeft en uw bloedglucose is voor de lunch te hoog, dan kunt u volgens onderstaand schema met aspart of lispro of glulisine bijspuiten:

<b>Hyperglycemie</b>	<b>Wat te doen?</b>
Hoger dan 15 mmol/l	4 E bijspuiten van aspart <u>of</u> lispro <u>of</u> glulisine
Hoger dan 20 mmol/l	6 E bijspuiten van aspart <u>of</u> lispro <u>of</u> glulisine
Hoger dan 25 mmol/l	8 E bijspuiten van aspart <u>of</u> lispro <u>of</u> glulisine
Voor het slapen gaan hoger dan 20 mmol/l	4 E bijspuiten van aspart <u>of</u> lispro <u>of</u> glulisine

### **Wat te doen bij ziekte**

- Stop nooit met uw tabletten of insuline. Elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stresshormonen. Stresshormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen.
- Meet bij ziekte minstens 4 keer daags uw bloedglucose.
- Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zo nodig door zoete dranken of fruit en drink minstens 2.5 liter helder vocht (water, thee, bouillon).
- Pas zo nodig de insulinedosis aan bij te hoge of te lage glucosewaarden, zo nodig in overleg met de diabetesverpleegkundige.
- Neem contact op met de arts of diabetes verpleegkundige bij:
  - Braken en hoogblijvende of hoger wordende glucosewaarden.
  - Onvoldoende verbetering van uw conditie.
  - Als u ongerust bent en behoefte hebt aan advies.

---

## Het drinken van alcohol

Alcohol werkt bloedglucose verlagend, vaak pas na enkele uren. Indien u alcoholische dranken gebruikt die geen koolhydraten bevatten (zoals droge wijn of sherry, jonge jenever, cognac, wodka) houdt dan de bloedglucose in de gaten. Controleer zo nodig de bloedglucosespiegel, in ieder geval voordat u gaat slapen.

Bier bevat zowel koolhydraten als alcohol. Wees zuinig in het gebruik ervan en meet regelmatig de bloedglucosespiegel.

Algemeen geldt:   meten = weten  
                          braken = bellen

## Slaap-rustig regel

Het is belangrijk dat uw bloedglucosewaarde voor het slapen gaan boven de 6 tot 8 mmol/l is. Het is belangrijk dat u voldoende glucose in het bloed heeft om de nacht goed door te brengen.

Wanneer de bloedglucose- waarde voor het slapengaan laag is gelden de volgende adviezen:

- lager dan 4 mmol/l:   Neem 2 tabletten druivensuiker én 15 gram koolhydraten.
- 4 – 6 mmol/l:         Neem 15 gr koolhydraten.

15 gram koolhydraten geeft gemiddeld een stijging van 2.5 mmol/l in de bloedglucosespiegel.



---

## **Bereikbaarheid van de diabetesverpleegkundige**

De diabetesverpleegkundige bevindt zich op de diabetespoli (1e etage), route 64. Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met de diabetespoli, wij zijn bereikbaar op de volgende tijden:

**Maandag t/m vrijdag 8.30 - 12.00 uur telefoonnr. 040 - 286 4020**

Bij **spoed kunt u na 17.00 uur (en in het weekend)** contact opnemen met telefoonnummer 040 - 286 4040. U wordt dan doorverbonden met de dienstdoende diabetesbehandelaar.

Wij zijn ook te bereiken via e-mail [diabetes@st-anna.nl](mailto:diabetes@st-anna.nl).

Zie voor meer informatie onze website [www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl).





**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**DIAB004  
03-21**