



*St. Anna Ziekenhuis*



# **Praktische adviezen bij een 1 maal daags insulineregime**

I bijzonder betrokken I

---

## Inhoudsopgave

	Bladzijde
Streefwaarden voor de bloedglucose	3
Wat te doen bij een hypo (<3.5 mmol/l)	3
Preventie hypoglycemie bij lichamelijke inspanning	4
Wat te doen bij een hyper	4
Wat te doen bij ziekte	5
Het drinken van alcohol	6
Slaap-rustig regel	6
Bereikbaarheid diabetesverpleegkundige	7

---

## Streefwaarden voor de bloedglucose

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

Het streven van de bloedglucose 1.5 uur na de maaltijden is onder de 10 mmol/l

## Wat te doen bij een hypo (<4.0 mmol/l)

**Bij een hypoglycemie geldt het volgende advies:**

- 20 gram glucose = 2–4 tabletten druivensuiker en 15 gram koolhydraten ( b.v. 1 snee brood of 1 appel)
- Na 15–20 minuten de bloedglucosewaarde opnieuw controleren. Indien de bloedglucose nog <4.5 mmol/l dan bovenstaand hypo-advies herhalen.

Probeer te voorkomen dat de hypoglycemie een hyperglycemie veroorzaakt door de koolhydraten te beperken tot de aanbevolen hoeveelheid.

---

## Preventie hypoglycemie bij lichamelijke inspanning

Duur en type inspanning	Glucosewaarden voor aanvang	Extra koolhydraten
30 min. of minder lichte inspanning (bv. Wandelen)	Onder 5.0 mmol/l Boven 5.0 mmol/l	10-15 gram
30-60 min. matig inspannend (b.v. 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 matig inspannend (b.v. 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 te doen bij een hyper

- Matige hyperglycemie 11-15 mmol/l
- Middelmattige hyperglycemie 15-20 mmol/l
- Ernstige hyperglycemie > 20 mmol/l

**Bij matige hyperglycemie:** veel suikervrije dranken drinken (om uitdroging te voorkomen) en inspanning leveren. Inspanning doet de bloedglucose dalen. Dit geldt tot ongeveer 15 mmol/l. Verder de oorzaak van de hyperglycemie achterhalen. Na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucose bepalen om te kijken of de ondernomen acties gewerkt hebben.

---

**Bij middelmatige hyperglycemie:** Veel drinken, geen extra inspanning meer leveren. Inspanning kan de glucose doen stijgen bij een glucose > 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.

Verder de oorzaak van de hyperglycemie achterhalen. Na ongeveer 2 uur opnieuw de bloedglucose bepalen om te kijken of de ondernomen acties gewerkt hebben.

**Bij ernstige hyperglycemie met veel klachten:** Oorzaak proberen te achterhalen. Veel drinken en rusten. Na 1 uur opnieuw de bloedglucose bepalen. Bij meer klachten en hogere bloedglucosewaarden contact opnemen met de arts of diabetesverpleegkundige.

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

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

- Stop nooit met uw tabletten of insuline. Elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stress-hormonen. Stress-hormonen 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 insuline-dosis aan bij te hoge glucose-waarden, eventueel in overleg met de diabetesverpleegkundige.
- Neem contact op met de arts of diabetesverpleegkundige bij: braken, hoog blijvende of hoger wordende glucosewaarden. Onvoldoende verbetering van uw conditie. Als u ongerust bent en behoefte heeft 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) houd dan de bloedglucose in de gaten.

Controleer zo nodig de bloedglucosespiegel, in ieder geval voor het slapen.

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

Algemeen geldt: **meten = weten**  
en **braken = bellen**

## Slaap-rustig regel

- Geen rustige nacht onder de (6-) 8.
- Indien bloedglucose:
  - **lager dan 4 mmol/l**: 2 tabletten druivensuiker + 15 gram koolhydraten
  - **4 – 6 mmol/l**: 15 gram 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 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)

**DIAB008  
03-21**