



St. Anna Ziekenhuis



Praktische adviezen bij het gebruik van tabletten

| bijzonder betrokken |

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 onder de 10.0 mmol/l

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

Als u een hypoglycemie heeft of als u vermoedt dat u een hypoglycemie heeft en u heeft niet de mogelijkheid om uw bloedglucose te controleren, dan moet u er altijd vanuit gaan dat u een hypoglycemie heeft en het onderstaand advies opvolgen.

Bij een hypoglycemie het volgend advies:

- 20 gram glucose = 2–4 tabletten druivensuiker.
Na 20 minuten neemt u 15 gram koolhydraten (b.v. 1 snee brood of 1 appel)
- Na 15–20 minuten de bloedglucosewaarde opnieuw controleren als dit mogelijk is. 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.

Wat te doen bij ziekte

- Stop nooit met uw tabletten . Elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stresshormonen. Stresshormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen.
- Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zonodig door zoete dranken of fruit en drink minstens 2.5 liter helder vocht (water, thee, bouillon).
- Neem contact op met de arts bij: braken, 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) heeft u meer kans op een hypoglycemie. Bier bevat zowel koolhydraten als alcohol. Wees zuinig in het gebruik ervan.

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

Wij zijn ook te bereiken via e-mail diabetes@st-anna.nl

Voor meer informatie kunt u de website van het St. Anna Ziekenhuis bezoeken; 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

**DIAB 009
03-21**