



## Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Von einer Unterzuckerung spricht man, wenn der Blutzucker bei Diabetikern, die Insulin spritzen oder Blutzucker senkende Medikamente einnehmen, **unter 4 mmol/l** sinkt.

Eine Unterzuckerung tritt plötzlich auf und bedarf einer sofortigen Behandlung!

### Mögliche Anzeichen

Zittern	Sprachstörungen	Konzentrationsstörungen
Heisshunger	Sehstörungen	Aggressivität
Schweissausbrüche	Schwindel	Kribbeln im Körper
Schwächegefühl	Kopfschmerzen	Teilnahmslosigkeit
Blässe	Müdigkeit	Bewusstlosigkeit

### Meine Unterzuckerungszeichen sind:

1. ....
2. ....
3. ....

### Behandlung der Unterzuckerung (Hypoglykämie)

#### 1. Blutzucker erhöhen mit 10g schnell wirksamen Kohlenhydraten:

- z.B. 3 Stück Traubenzucker ( Dextro Energen)
- oder 1 dl Orangensaft
- oder 1 dl Coca-Cola
- oder 3 Würfelzucker

→ bei Blutzucker < 2,5mmol/l 20g schnell wirksame Kohlehydrate

#### 2. Blutzucker stabilisieren mit 10g lang wirksamen Kohlenhydraten zur Vermeidung einer weiteren Unterzuckerung

- z.B. 3 Stück Darvida
- oder ½ Stück Vollkornbrot
- oder 1 Apfel
- oder 1 Joghurt light oder nature
- oder 2 dl Milch
- oder Hauptmahlzeit

→ Blutzuckerkontrolle nach 1 Stunde

## Mögliche Ursachen

### **Ernährung**

Ungenügende/fehlende Kohlenhydrateinnahme (Auslassen von Mahlzeiten)  
Alkoholkonsum

### **Bewegung**

Gesteigerte körperliche Aktivitäten (Sport, Berufs-, Garten-, Hausarbeiten)

### **Krankheit**

Erbrechen, Durchfall  
Gestörte Nierenfunktion

### **Medikamente**

Falsche Tabletteneinnahme, falsche Dosierung  
Insulinverwechslung  
Fehler bei der Insulindosierung  
zu langer Spritz-Essabstand bei kurz wirksamem Insulin (NovoRapid, Humalog, Apidra)

## So können Sie Unterzuckerungen vorbeugen

### **Blutzuckerkontrollen**

**Früherkennung von Hypos durch vorsorgliche und regelmässige Blutzuckerkontrollen**

Personen in Ihrem Umfeld über Anzeichen und Massnahmen bei einer Unterzuckerung informieren

Stets schnell- und lang wirksame Kohlenhydrate auf sich tragen

Diabetikerausweis auf sich tragen

Ursache der Unterzuckerung ergründen

Nach einem Hypo Ursachen und vorbeugende Massnahmen klären

Blutzuckerwert und Hypo-Ursache in Kontrollheft vermerken

Arzt/Ärztin bei nächster Konsultation über Vorkommen, Ursachen und Häufigkeit von Unterzuckerungen informieren

## Ich nehme Medikamente, welche zu Unterzuckerungen führen können!

Namen: .....

.....

.....