

### 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

- 1E kortwerkende insuline verlaagt de bloedglucose met 2.5 mmol/l.
- 15 gram koolhydraten laten de bloedglucose 2.5 mmol/l stijgen.
- Voor tussendoortjes geldt 1E 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 neem je 2 tabletten dextro en jouw maaltijd nu.
2. Indien er géén maaltijd staat gepland, binnen een half uur, dan neem je nu 20 gram glucose (= 2- 4 tabletten druivensuiker) en 15 gram koolhydraten (bijvoorbeeld 1 snee brood of 1 appel).
3. Na 15-20 minuten controleer je jouw 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 jouw insuline te spuiten, spuit de hoeveelheid die staat aangegeven in het 'bijregel-schema hypoglycemie'.
6. Wanneer je voordat je gaat slapen een hypoglycemie hebt 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
- Middelmattige 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 je om veel te drinken en inspanning te leveren. Inspanning doet de bloedglucose dalen. Je dient veel water of suikervrije dranken te drinken omdat je ten gevolge van een hyperglycemie extra vocht verliest via de urine.

Het is belangrijk dat je 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 middelmattige hyperglycemie:

Bij een middelmattige hyperglycemie adviseren wij je om veel te drinken en géén extra inspanning meer te leveren. Je dient veel te drinken omdat je 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 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 je 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 neem je contact op met de arts of diabetes verpleegkundige.

Indien je kortwerkende insuline in huis hebt kun je bij hoge glucoses extra bijspuiten. Vraag hierover advies aan jouw diabetesverpleegkundige.

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

## Bijregel-schema hyperglycemie

Indien je een hyperglycemie hebt in de ochtend (nuchter) of voor het avondeten dan volg je de volgende regel:

Hyperglycemie	Wat te doen?
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 je kortwerkende insuline in huis hebt en jouw bloedglucose is voor de lunch te hoog, dan kun je volgens onderstaand schema met aspart of lispro of glulisine bijspuiten:

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

## Wat te doen bij ziekte

- Stop nooit met jouw tabletten of insuline. Elk acuut gebeuren in jouw lichaam activeert stresshormonen. Stresshormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen.
- Meet bij ziekte minstens 4 keer daags jouw 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 jouw conditie.
  - Als je ongerust bent en behoefte hebt aan advies.

## Het drinken van alcohol

Alcohol werkt bloedglucose verlagend, vaak pas na enkele uren. Indien je 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 je 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 jouw bloedglucosewaarde voor het slapen gaan boven de 6 tot 8 mmol/l is. Het is belangrijk dat je voldoende glucose in het bloed hebt 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 kun je contact opnemen met de diabetespoli, wij zijn bereikbaar op de volgende tijden:

Maandag t/m vrijdag   8.30 - 12.00 uur   telefoonnr. 040 - 286 40 20

Bij spoed kun je na 17.00 uur (en in het weekend) contact opnemen met telefoonnummer 040 - 286 40 40. Je 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](#).

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia004-praktische-adviezen-bij-een-2-maal-daags-insulineregime/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia004-praktische-adviezen-bij-een-2-maal-daags-insulineregime/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA004  
03-01-2021