

**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 je een hypoglycemie hebt of als je vermoedt dat je een hypoglycemie hebt en je hebt niet de mogelijkheid om jouw bloedglucose te controleren, dan moet je er altijd vanuit gaan dat je een hypoglycemie hebt en het onderstaand advies opvolgen.

Bij een hypoglycemie het volgend advies:

- 20 gram glucose = 2-4 tabletten druivensuiker.  
Na 20 minuten neem je 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 jouw tabletten. Elk acuut gebeuren in jouw lichaam activeert stresshormonen. Stresshormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen.
- Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zonedig 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 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) heb je 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 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

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/dia009-  
praktische-adviezen-bij-het-gebruik-van-tabletten/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia009-praktische-adviezen-bij-het-gebruik-van-tabletten/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA009  
03-01-2021