

# Hvordan står det egentlig til med dit blodsukker?

Har dit blodsukker været under 4 mmol/L inden for de sidste 3 måneder?

Ja  Nej

Har du oplevet at ryste, svede, føle svimmelhed, træthed eller have hovedpine?

Ja  Nej

Har du oplevet at have lavt blodsukker i løbet af natten?

Ja  Nej

Har du mareridt – eller vågner du nogle gange op om natten uden at vide hvorfor?

Ja  Nej

Spiser du ofte mellemmåltider for at undgå lavt blodsukker?

Ja  Nej

Er du eller dine pårørende bekymrede for, at du får lavt blodsukker?

Ja  Nej

Hvis du kan svare **JA** til et eller flere af disse spørgsmål, kan det være fordi, du oplever hypoglykæmi\*. Tal med din læge/sygeplejerske

\*Hypoglykæmi = blodsukker er under 4 mmol/L

**VEND** ▶

# Et almindeligt problem, der måske overses

Hvis du ikke er bevidst om, at du oplever lavt blodsukker, så behøver der ikke være noget usædvanligt ved det. For selvom lavt blodsukker er almindeligt, så kan det forekomme, at nogle personer med diabetes ikke kender symptomerne.

## Symptomer på lavt blodsukker

- Rystelser
- Sult
- Svimmelhed
- Kvalme
- Træthed/svaghed
- Snurrende fornemmelse
- Sved
- Hovedpine

*Tal med din læge/sygeplejerske, hvis du oplever lavt blodsukker.  
Måske skal din diabetesmedicin skiftes eller justeres.*