



Lavt blodsukker (hypoglykæmi)

En pjece om lavt blodsukker til dig, der har
type 1- eller type 2-diabetes.



Forord

Når du lever med diabetes og modtager medicinsk behandling for dette, er det sandsynligt, at du nogle gange vil opleve at få lavt blodsukker. Det kan opleves som meget ubehageligt og kan medføre en følelse af at miste kontrollen, både fysisk og psykisk, og desuden en angst for at miste bevidstheden. Derfor kan lavt blodsukker komme til at fylde meget i hverdagen, og personer med diabetes kan i nogle tilfælde vælge at gå rundt med for højt blodsukker for at undgå tilfælde af lavt blodsukker.

Når man har diabetes, skal man tilstræbe en blodsukkerværdi, der er tæt på det normale – dvs. den blodsukkerværdi, som personer uden diabetes har. Dette er, fordi man har det bedre med en normal blodsukkerværdi, men også fordi et forhøjet blodsukker gennem længere tid kan medføre udvikling af senfølger til diabetes i øjne, nyrer, nerver, fødder, hjerne og hjerte.

At have en blodsukkerværdi nær det normale reducerer din risiko for at udvikle senfølger senere i livet, og det behøver ikke at betyde flere tilfælde af lavt blodsukker. I denne pjece kan du læse om, hvad lavt blodsukker er, hvorfor det kommer, og hvad du kan gøre for at undgå det.

Denne pjece er udarbejdet af Novo Nordisk Scandinavia i samarbejde med Birger Thorsteinsson, professor, overlæge, dr. med., Hillerød Hospital.

Hvorfor får jeg lavt blodsukker (hypoglykæmi)?

Blodsukker er betegnelsen for blodets indhold af sukker.

Hvis blodets indhold af sukker bliver lavere, end hvad kroppen og hjernen skal bruge for at fungere optimalt, kan man få symptomer på for lavt blodsukker.

Når du har diabetes, og bugspytkirtlen ikke – eller i utilstrækkeligt omfang – producerer insulin, kan lavt blodsukker skyldes, at du tilfører mere insulin til blodet, end din krop har behov for.

Det kan der være forskellige årsager til, for eksempel:

- at din dosis af diabetesmedicin er for høj
- at du har spist mindre end sædvanligt
- at du har været fysisk aktiv
- at du har drukket alkohol

For en person uden diabetes ligger blodsukkeret som regel på 4-7 mmol/l (millimol per liter). Dette vil som udgangspunkt også være målet for din diabetesbehandling.

I praksis kan det være vanskeligt at holde blodsukkeret inden for det niveau. Alt efter hvilket præparat du er i behandling med, kan din diabetesbehandler i samråd med dig vælge at lægge grænsen lidt højere.

Vælges denne fremgangsmåde, er det vigtigt, at det sker i samråd med og under observation af din diabetesbehandler, da det generelt er usundt for kroppen, hvis blodsukkeret ligger for højt.

Må jeg have et lidt for højt blodsukker for at undgå at få for lavt blodsukker?

De fleste kan ikke mærke, hvis deres blodsukker er en lille smule for højt. Derfor kan det være fristende at have et lidt for højt blodsukker for at undgå tilfælde af lavt blodsukker. Det er dog meget usundt for din krop og kan få alvorlige konsekvenser for dig i form af senfølger.

Hvis dine blodsukkerværdier over længere tid er for høje, kan det medføre aflejring og forsnævring i kroppens små blodårer.

Disse forsnævring kan med tiden føre til skader i øjne, nyrer, nerver, fødder, hjerne og hjerte.

At opnå og opretholde sunde blodsukkerværdier nu kan du tænke på som en investering i fremtiden, der giver dig et bedre helbred og højere livskvalitet.



Hvordan undgår jeg lavt blodsukker?

Hvis lavt blodsukker er et tilbagevendende problem for dig, er det vigtigt, at du taler med din læge om det. Det kan være, at din diabetesmedicin skal justeres eller skiftes.

Hvis du vil undgå lavt blodsukker, bør du forsøge at lære din krops tidlige symptomer herpå at kende, så du ved, hvornår du skal handle. I den forbindelse vil det være hensigtsmæssigt i en periode at observere og notere i hvilke situationer, du oplever lavt blodsukker. De fleste læger har dagbøger til blodsuktermålinger, som du kan få udleveret.

Mærk efter hvordan din krop har det

Mål dit blodsukker jævnligt. Måler du eksempelvis en værdi, der er lavere end 4 mmol/l, skal du lægge mærke til din krop.

Hvordan føler du dig?
Hvordan opfører dine ben sig?
Hvilken farve har du i ansigtet?
Er du kold, eller er du varm?

Hver gang du har lavet en blodsuktermåling, så læg mærke til, hvordan din krop føles ved de forskellige målinger.

Hold øje med udviklingen i dit blodsukker i forbindelse med din kost

Forskellige typer af mad, og tidspunktet du indtager den, har en betydning for dit blodsukker. Har du for eksempel ikke spist, spist mindre end du plejer, eller spist et kulhydratfattigt måltid, kan det give lavt blodsukker. Undgå derfor at springe måltider over eller at udsætte dem for længe. Lær dit blodsukker at kende ved forskellige typer af mad – der er forskel på, hvordan dit blodsukker reagerer på en pastaret og en bøf serveret med grøntsager.

Hold øje med udviklingen i dit blodsukker i forbindelse med motion

Lær udviklingen i dit blodsukker at kende ved forskellige motionsformer – din krop forbrænder mere sukker ved at spille fodbold end ved at gå en tur i skoven. Måltiderne op til, at du er fysisk aktiv, spiller også ind på udviklingen af dit blodsukker. Husk at din diabetesmedicin skal tilpasses din kost og dit fysiske aktivitetsniveau. Tal med din læge eller behandlerteam om dette.

Læg mærke til hvordan din krop reagerer på alkohol

Hvis du drikker alkohol, øges risikoen for lavt blodsukker. Hvis du bliver beruset, vil du ofte ikke kunne mærke symptomerne på lavt blodsukker og derfor heller ikke tids nok sørge for at få indtaget hurtige kulhydrater for at stabilisere blodsukkeret. Derfor bør du være varsom med at drikke alkohol og ikke drikke store mængder ad gangen.

Andet der kan påvirke dit blodsukker

Vær opmærksom på, at sygdom og stress også kan påvirke dit blodsukker.

Når du har diabetes, er det afgørende, at du kender din krop og dens måde at reagere på. Husk også, at ikke alle symptomer optræder hver gang. På næste side finder du en oversigt over symptomer på lavt blodsukker inddelt i tre niveauer – **insulinføling** (du mærker begyndende symptomer og kan selv håndtere situationen), **insulintilfælde** (andre skal hjælpe dig med at klare situationen) og **insulinshock** (kramper og bevidstløshed).



Symptomer på lavt blodsukker (hypoglykæmi)

Du bør kende disse symptomer på insulinføling, så du selv kan håndtere situationen ved at indtage nogle hurtige kulhydrater og derved hæve dit blodsukker igen.

SYMPTOMER PÅ INSULINFØLING:

- Rysten
- Svedig/klam
- Humørsyg/irritabel
- Prikken i læberne
- Snurren i tungen
- Svimmelhed
- Synsforstyrrelser
- Sultfornemmelse
- Hjerterbanken
- Indre uro/rysten
- Koncentrationsbesvær
- Blegthed

SYMPTOMER PÅ INSULINTILFÆLDE:

- Du virker sløv, forvirret og har problemer med manglende tidsfornemmelse og med at tænke klart. Der sker en generel svækkelse af funktioner såsom:
- Hukommelse
 - Koncentration
 - Rumopfattelse
 - Sprogfærdighed
 - Problemløsning

SYMPTOMER PÅ INSULINSHOCK:

- Bevidstløshed
- Kramper

Hvordan får jeg hurtigt hævet mit blodsukker ved begyndende symptomer/insulinføling?

Ved begyndende symptomer kan du hurtigt få blodsukkeret op på normalt niveau igen ved at indtage 15-20 gram hurtige kulhydrater.

Det kan for eksempel være i form af en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand. Derefter venter du 10-15 minutter og måler dit blodsukker igen. Hvis det ikke er steget, så drik lidt mere juice.

Hvis blodsukkeret er steget, kan du begynde at spise nogle langsomme kulhydrater som for eksempel en skive groft brød for at holde blodsukkeret stabilt.

Vær opmærksom på, at det er en god idé at afvente effekten fra de hurtige kulhydrater, før du spiser de langsomme.

Spiser du brødet samtidig med, at juicen drikkes, kan virkningen fra juicen i nogle tilfælde indtræde senere, og symptomerne på insulinføling vil være længere tid om at forsvinde.

EKSEMPLER PÅ HURTIGE KULHYDRATER

- Sodavand (ikke light-produkter)
- Sukker
- Juice
- Mælk
- Marmelade



EKSEMPLER PÅ LANGSOMME KULHYDRATER

- Bønner
- Linsler
- Kartoffler
- Grøntsager
- Groft brød eller rugbrød



Jeg får lavt blodsukker om natten – er der noget, jeg kan gøre ved det?

Symptomerne på, om du har haft lavt blodsukker om natten, kan være svære at identificere.

Mange registrerer, at de sover dårligt og har hovedpine samt koncentrationsbesvær dagen efter, men de sætter ikke nødvendigvis dette i forbindelse med, at de kan have haft lavt blodsukker om natten.

Hvis du oplever, at du sover meget uroligt, eller at du om morgenen finder dit lagen vådt og krøllet sammen i fodenden af sengen, kan det være tegn på lavt blodsukker. Faktisk vil det ofte være din partner, som vil opdage det, hvis du har lavt blodsukker om natten, fordi du ligger meget uroligt og sveder.

For at undgå lavt blodsukker om natten kan du måle dit blodsukker inden sengetid og spise lidt langsomtvirkende kulhydrater, hvis blodsukkeret er under 6-7 mmol/l.

Hvis lavt blodsukker om natten er et problem for dig, bør du tale med din læge eller diabetesbehandler om det, da det kan være, at din diabetesmedicin skal justeres eller skiftes.



Skal jeg tale med mine omgivelser om diabetes og lavt blodsukker?

Det kan være en god idé at forklare din familie, venner og kollegaer om din diabetes og lavt blodsukker.

Viden om og kendskab til diabetes øger trygheden for alle, og det kan meget vel være dem, som skal hjælpe dig, hvis du en dag får lavt blodsukker og eventuelt et insulintilfælde.

Hvis du er åben omkring din diabetes, reducerer du også risikoen for misforståelser – eksempelvis kan symptomerne på for lavt blodsukker forveksles med beruselse.

Du kan fortælle dine omgivelser om følgende synlige og mærkbare symptomer på lavt blodsukker og lave en aftale om, hvordan du ønsker, at de skal reagere, hvis de er til stede, når du oplever lavt blodsukker.

Synlige symptomer:

- Ryster
- Sveder
- Irritabel
- Bliver bleg
- Ukoncentreret
- Forvirret og uklar
- Snøvler og virker beruset
- Kramper
- Bevidstløshed

Har tilfælde af lavt blodsukker betydning for mit kørekort?

Du skal være opmærksom på, at der findes særlige regler for kørekort, hvis man har diabetes og har oplevet insulintilfælde eller har vanskeligt ved at erkende lavt blodsukker. Det er derfor vigtigt, at du taler med din læge om hvilke regler, der gælder for dig.



Opsummering

– 5 gode råd om lavt blodsukker

1. Lær din krops tidlige symptomer på lavt blodsukker at kende, så du ved, hvornår du skal handle.

2. Mål dit blodsukker jævnligt og notér i en dagbog for at blive opmærksom på, hvad der forårsager udsving i dit blodsukker.

På den måde vil du have lettere ved at opnå en god balance mellem din kost, dit aktivitetsniveau og din medicinske behandling. Du kan som oftest få en dagbog af din læge eller dit behandlerteam.

3. Vær opmærksom på at dårlig søvn, hovedpine samt koncentrationsbesvær dagen efter kan være eftervirkninger af lavt blodsukker om natten.

4. Hvis lavt blodsukker er et tilbagevendende problem for dig, er det vigtigt, at du taler med din læge om det, da det kan være din diabetesmedicin skal justeres eller ændres.

5. Forklar din familie, venner og kolleger om din diabetes og lavt blodsukker – viden og kendskab øger trygheden for alle.

På bagsiden af denne pjece finder du et informationskort, som du klipper ud og hænger det op på køleskabet/opslagstavlen derhjemme eller på din arbejdsplads eller skole.



Novo Nordisk Scandinavia AB
Arne Jacobsens Allé 17, 9
2300 København S

Kundeservice tlf.: 80 200 240
Fax: 45 88 32 00

Informationskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykæmi)

Tusindvis af danskere lever med diabetes og risikerer derfor at få lavt blodsukker. På dette kort kan du læse, hvad du skal være opmærksom på, og hvad du kan gøre, hvis en person oplever lavt blodsukker.

Symptomerne varierer alt efter, hvor lavt blodsukkeret er.

Nedenstående er en række af eksempler på synlige symptomer, som man kan opleve ved lavt blodsukker:

- Ryster
- Irritabel
- Ukoncentreret
- Snøvler og virker beruset
- Sveder
- Blegthed
- Forvirret og uklar
- Kramper/bevidstløs

Man inddeler symptomerne i tre niveauer:

INSULINFØLING

(begyndende symptomer, som personen selv kan afhjælpe)

Ved begyndende symptomer (insulinføling) kan personen, som får lavt blodsukker, ofte klare det selv eller eventuelt selv bede om hjælp til for eksempel hurtigt at få hentet en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand (15-20 g hurtige kulhydrater).

INSULINTILFÆLDE

(hvor personen med lavt blodsukker har behov for hjælp fra andre)

Hvis symptomerne er meget fremtrædende (insulintilfælde), men du stadig kan komme i kontakt med personen, skal du, som beskrevet ovenfor, forsøge at få personen med lavt blodsukker til at drikke en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand.

Husk! at du aldrig må forsøge at give mad eller drikke til en bevidstløs person, da der er risiko for fejlsynkning.

INSULINSHOCK

(bevidstløshed og kramper)

I tilfælde af insulinshock, hvor personen med diabetes får kramper eller bliver bevidstløs, skal du altid straks ringe 112.

Informationskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykæmi)



Novo Nordisk Scandinavia AB
Arne Jacobsens Allé 17, 9
2300 København S

Kundeservice tlf.: 80 200 240
Fax: 45 88 32 00