

Merkblatt: Unterzuckerungen (Hypoglykämie)

Definition: Ab einem Blutzucker von 50 mg/dl spricht man von einer echten Unterzuckerung. Symptome von Unterzuckerungen können aber auch schon bei höheren BZ-Werten auftreten (wer längere Zeit (deutlich) zu hohe BZ-Werte hatte, kann auch schon bei teilweise deutlich höheren BZ-Werten Unterzuckerungs-Symptome spüren)

Wichtig: Nur wer Insulin spritzt und/oder bestimmte blutzuckersenkende Medikamente einnimmt (z.B. Amaryl®, Gliben®, Glibenclamid®, Glimepirid®, NovoNorm®, Euglucon®), kann eine Unterzuckerung bekommen.

Mögliche Anzeichen einer Unterzuckerung können sein:

- Schweißausbruch
- Nervosität
- Zittrigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Weiche Knie
- Aggressivität
- Innere Unruhe
- Nächtliche Alpträume
- Herzrasen
- Heißhunger
- Kribbelgefühl um den Mund
- Sehstörungen
- u.v.a.m.

Bei ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sollten Sie möglichst schnell reagieren!

Die Anzeichen einer Unterzuckerung sind bei jedem Menschen unterschiedlich und sie können sich im Laufe der Zeit auch verändern. Deshalb sollten Sie sich nicht blind auf Anzeichen verlassen, sondern immer wieder neu prüfen.

Denken Sie aber auch an Unterzuckerung in Situationen, in denen Sie die Symptomatik zunächst für „normal“ halten z.B. in Stresssituationen

Behandlung einer Unterzuckerung:

Motto: „Erst essen, dann messen“

Zunächst sollten Sie etwas essen, das den Blutzucker schnell ansteigen lässt.

Als erstes: 2-4 Plättchen Traubenzucker
oder 1 Glas Fruchtsaft (200 ml)
oder ¾ Glas Limonade oder Cola (150 ml) (natürlich nicht light)

Als zweites: Blutzucker kontrollieren

Es dauert dann ca. 10 Min. bis die Anzeichen verschwinden.

Um den Blutzucker schnell ansteigen zu lassen, sind in jedem Fall aber fettreiche Lebensmittel wie Schokolade, Kuchen oder Kekse ungeeignet!

Anschließend sollten Sie noch etwas essen, das den Blutzucker länger oben hält.

- z.B. eine Scheibe Brot
- oder einen Joghurt
- oder ein Stück Obst

Insbesondere bei Menschen mit Diabetes Typ 1 und schlanken Menschen mit insulinbehandeltem Diabetes Typ 2 können unbehandelte Unterzuckerungen zur Bewusstlosigkeit führen!

Wenn der Patient nicht mehr schluckfähig ist

- **nicht versuchen, Kohlenhydrate einzuflößen sondern:**
- **Glucagon spritzen (sofern vorhanden) oder nasal verabreichen**
- **Notarzt rufen**
- **Blutzucker messen**

Glucagon sollte (z.B.) auch in jedem Pflegeheim vorhanden sein

Wenn der Patient wieder bei Bewusstsein ist, sollten

- 2-4 Plättchen Traubenzucker gegessen werden**
- sowie eine Scheibe Brot**
- oder einen Joghurt**
- oder ein Stück Obst**

und der Patient/der Blutzucker muss natürlich weiter überwacht werden.

In der Regel wachen Sie aus einer Unterzuckerung nach einer gewissen Zeitdauer von selbst wieder auf, da die Leber mit geringer zeitlicher Verzögerung auf Unterzuckerungen mit der Freigabe ihrer Zuckervorräte ins Blut reagiert. Diesen Vorgang bezeichnet man als Gegenregulation.

Aber Achtung: Durch den Genuss von Alkohol ist die Gegenregulation blockiert. Tritt dann eine Unterzuckerung ein, kann der Körper sich nicht mehr selbst helfen!

Nach einer Unterzuckerung sollte immer versucht werden, die Ursache für die Unterzuckerung zu finden, damit es nicht erneut zu einer Unterzuckerung kommt.

Mögliche Ursachen für eine Unterzuckerung:

- 1. zu wenig Kohlenhydrate gegessen**
- 2. zu viel Insulin gespritzt (z.B. versehentlich doppelt gespritzt)**
- 3. mehr Bewegung als sonst**
- 4. größere Menge Alkohol getrunken**

Mögliche Ursachen für eine Unterzuckerung:

1. Sie haben zu wenig Kohlenhydrate gegessen

Abhilfe:

- Stellen Sie immer sicher, dass Sie genügend Kohlenhydrate nach dem Insulinspritzen essen.
- Achten Sie darauf, Zwischenmahlzeiten, für die Sie schon zur Hauptmahlzeit gespritzt haben, rechtzeitig zu essen (in der Regel spätestens 3 Stunden nach der Spritze).
- Wenn in einer Mahlzeit einmal ungewöhnlich wenig Kohlenhydrate enthalten sind (z.B. Eintopf enthält in der Regel nur wenig Kartoffeln oder Reis), dann essen Sie zusätzlich z.B. eine Scheibe Brot oder reduzieren Sie schon vor dem Essen das Insulin.

2. Sie haben zu viel Insulin gespritzt

Abhilfe:

- Wenn Sie einmal nicht sicher sind, ob Sie Ihr Insulin gespritzt haben, sollten Sie auf gar keinen Fall noch einmal spritzen, sondern bei der nächsten Spritze eventuell den erhöhten Blutzucker korrigieren.
- Wenn Sie eine Überdosierung rechtzeitig bemerken, sollten Sie auf jeden Fall mehr Kohlenhydrate essen, um eine Unterzuckerung zu verhindern.

3. Sie haben sich mehr als sonst körperlich angestrengt

Abhilfe:

- Reduzieren Sie die Insulinmenge vor einer körperlichen Anstrengung, wenn Sie diese vorher planen können (Faustregel: pro 30 Min. rechnet man ca. 1 Einheit weniger).
- Wenn die Bewegung nicht vorher zu planen ist, können Sie eine Unterzuckerung verhindern, indem Sie vorher mehr Kohlenhydrate essen (Faustregel: ca. 1KE zusätzlich für 30 Minuten Bewegung) und stecken Sie vorsichtshalber mehr Traubenzucker ein. Dieser sollte auch immer „am Mann“ bzw. „an der Frau“ getragen werden. Auf der Terrasse z.B. bei Gartenarbeit hilft er im Fall der Fälle wenig.

4. Sie haben eine größere Menge Alkohol getrunken

Abhilfe:

- Um Unterzuckerungen durch Alkoholkonsum zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, nicht mehr als zwei Gläser eines alkoholischen Getränks (in dem dazugehörigen Glas) zu oder nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu sich zu nehmen. Sollte es doch einmal eine größere Menge Alkohol geben, sollten Sie darauf achten, ausreichend Kohlenhydrate dazu zu essen. Besonders bei Alkoholkonsum und gleichzeitiger Bewegung (z.B. Feier mit Tanz) ist es ratsam, den Blutzucker häufiger zu messen als sonst, um einen Blutzuckerabfall zu bemerken. Mit einem Blutzucker unter 120 sollten Sie nicht schlafen gehen, sondern noch etwas Kohlenhydrathaltiges essen. Beim Konsum einer größeren Menge Alkohol ist es grundsätzlich ratsam, vor dem Einschlafen vorsichtshalber Kohlenhydrate zu essen.

Nach einer Unterzuckerung können/sollten Sie uns gerne kontaktieren, damit wir ggf. gemeinsam die Ursache finden und eine weitere Unterzuckerung verhindern können.