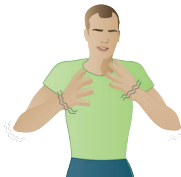


Anzeichen

Schwitzen/Hitzewallung



Zittern



Heißhunger



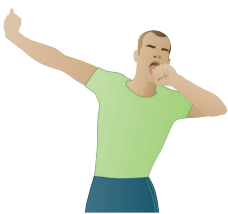
bleiches Gesicht



Schwindel/Kopfschmerzen



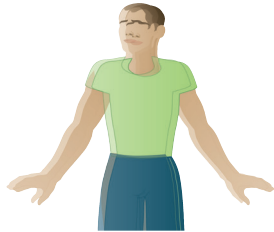
Müdigkeit/Schläfrigkeit
Schwächegefühl



Verhaltensänderung,
z.B. Aggressivität



doppelt Sehen/Sehstörungen



Blutzucker
unter 4 mmol/l



sofort reagieren !



sofort reagieren !

Wie reagieren ?

1.

10 g Traubenzucker,
z. B. 3 Stück Dextro Energen
oder 4 Stück runde Traubenzucker



oder 1 dl Süssgetränk,
zuckerhaltig

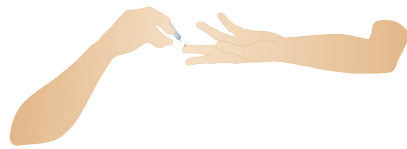


oder 1 dl
gezuckerten Fruchtsaft



2.

Blutzucker nach 15 Minuten kontrollieren!
⇒ falls Blutzucker unter 4 mmol/l oder
immer noch Hypoanzeichen ⇒ nochmals
10 g Traubenzucker einnehmen!



3.

Falls in 1–2 Stunden keine Hauptmahlzeit eingenommen wird, sollte zusätzlich gegessen werden:



oder



oder



Blutzucker-Messung nochmals nach 1–2 Stunden

4.

Blutzuckersenkende Therapie mit dem Arzt neu besprechen!

Wie vorbeugen ?

- Ernährungsempfehlungen beachten
- Tragen Sie immer eine kleine Kohlenhydratreserve (Zucker oder Traubenzucker und auch Crackers, Darvida oder Brot) und Ihren Diabetes-Notfallausweis auf sich
- Beachten Sie Ihre individuellen Hypoglykämiezeichen
- Beachten Sie Ihre persönliche Risikosituation für eine Hypoglykämie (z. B. nach Sport oder körperlicher Anstrengung)
- Informieren Sie Ihre Familie, Arbeitskollegen und Freunde über das Verhalten bei einer Hypoglykämie
- alkoholische Getränke können den Blutzucker senken