



HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN: Hoe kan ik hoge waarden voorkomen?

HOE KAN IK HOGE WAARDEN VOORKOMEN?

Bij voortdurend hoge waarden kan het zijn dat uw medicatie aangepast moet worden. Af en toe een bloedglucose hoger dan 9 is geen probleem. Als hoge waarden vaker voorkomen, is zelfcontrole van de bloedglucose de beste manier om daar vat op te krijgen. Loop het hele rijtje aan mogelijke oorzaken van hoge bloedglucosewaarden nog eens na, en schrijf in uw zelfcontrole-dagboekje op wat u hebt gegeten (ook aan tussendoortjes), wanneer u een feestje hebt gehad, of een dag heerlijk hebt geluierd.

Kunt u zo de oorzaak vinden? En kunt u bedenken wat u er zelf aan kunt doen?

Samengevat kunt u hoge waarden helpen voorkómen door te letten op wat u eet en drinkt, regelmatig te bewegen (en bij minder bewegen wellicht minder te eten), en zorgvuldig te om te gaan met uw medicatie.

In geval van ziekte is de belangrijkste regel om te onthouden: als u zich niet lekker voelt, stop nooit uw tabletten of insuline. Het is zó belangrijk om bij ziek zijn de juiste actie te ondernemen, dat we de adviezen hebben samengevat: "Wat doe ik als ik ziek ben?"

Wij raden u aan om het goed door te lezen, en te bespreken met uw diabetes-team, voor eventuele persoonlijke aanvullingen in uw situatie. Liefst voordat u ziek wordt!

WAT DOE IK ALS IK ZIEK BEN?

Als een bijkomende ziekte (bv. griep) uw diabetes dreigt te ontregelen.....

De volgende 5 regels kunnen u houvast geven:

regel 1:

Stop bij ziekte nooit uw tabletten of insuline!

- * elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stress-hormonen
- * stress-hormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen

regel 2:

Bij zelfcontrole: meet bij ziekte minstens 4 x daags uw bloedglucose

Indien geen zelfcontrole: waarschuw dan uw huisarts als u meer dorst hebt, en meer moet plassen en drinken dan normaal

regel 3:

Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zonodig door zoete dranken of fruit, en drink minstens 2½ liter helder vocht (water, thee of bouillon)

- * koolhydraten zijn nodig als energiebron, ook en juist als u ziek bent
- * uitdroging voorkomen is belangrijk

regel 4:

Pas zonodig de insuline-dosis aan bij te hoge glucose-waarden, volgens de spelregels die uw diabetes-team met u heeft afgesproken

- * gebruikt u alleen tabletten, ga er dan vooral mee door!

regel 5:

Neem contact op met uw huisarts (of diabetesverpleegkundige) bij:

- * braken, niets kunnen binnenhouden
- * hoogblijvende of hoger wordende glucosewaarden
- * onvoldoende verbetering van uw conditie
- * als u ongerust bent en behoefte hebt aan advies