



## **HOGЕ BLOEDGLUCOSE-WAARDEN:**

### ***Overzicht / Wat merk je van hoge glucosewaarden? / Wat kan de oorzaak zijn?***

---

#### **OVERZICHT**

We bespreken in dit hoofdstuk een essentieel onderdeel van diabetes: hoge bloedglucose-waarden, of "*hyperglycemie*". Daar begint diabetes natuurlijk mee, maar ook later kunnen allerlei factoren uw glucose-waarden doen stijgen. We gaan in op de volgende onderwerpen. Wat merkt u van hoge glucosewaarden? Het is goed de symptomen te herkennen, en na te denken over wat de oorzaak zou kunnen zijn. Dat geeft u wat houvast om hoge waarden te helpen voorkómen. We vertellen ook iets over de mogelijke gevolgen van langdurige hyperglycemie.

#### **WAT MERK JE VAN HOGЕ GLUCOSEWAARDEN?**

Men streeft doorgaans naar bloedglucose-waarden tussen 4 en 9 mmol/l. Klachten ontstaan meestal pas bij een glucosewaarde boven 10-15 mmol/l. We hebben al gesproken over de vroege klachten van dorst, veel drinken en plassen, moeheid of lusteloosheid, prikkelbaarheid en wazig zien. Hoe hoger de bloedglucose, en hoe langer verhoogd, hoe meer klachten. Bij langdurige hyperglycemie bestaat een grotere kans op infecties, jeuk en slecht helende wondjes. De infecties variëren van steenpuisten, blaasontsteking en schimmelinfecties "van onderen", tot een fikse longontsteking. Dat komt enerzijds omdat ons afweersysteem bij hogere glucosewaarden minder goed functioneert, anderzijds omdat glucose in de urine een mooie voedingsbodem is voor bacteriën en schimmels in de blaas en omgeving.

Als hoge glucosewaarden bij ziekte (zoals een longontsteking) niet tijdig worden opgemerkt en/of onbehandeld blijven, kan de diabetes ernstig ontregeld raken. Er ontstaat dan toenemende uitdroging en sufheid, welke kan uitmonden in een hyperglycemisch coma.

#### **WAT KAN DE OORZAAK ZIJN?**

Wat kan de oorzaak zijn, als uw bloedglucose ondanks behandeling te hoog oploopt? Eén mogelijkheid is dat u teveel koolhydraten hebt binnengekregen. Ook de aard van de koolhydraten is van invloed: een zoete drank doet uw bloedglucose sneller stijgen dan een bruine boterham met kaas. Het voedingsadvies is de hoeksteen van de diabetesregulatie. Bij hoge waarden is het goed eens kritisch te kijken naar wat u de laatste tijd hebt gegeten en gedronken. Soms speelt minder lichaamsbeweging dan normaal een rol, bijvoorbeeld als u in het weekend uitrust van een drukke week. Misschien vergat u tabletten te slikken, of heb u per ongeluk te weinig, te laat of geen insuline gespoten...Dat kan gebeuren!

Griep, andere ziekten met koorts of een hartinfarct doen de glucose soms snel oplopen. Acute aandoeningen activeren stress-hormonen die de insulinewerking tegengaan. Daarom mag u bij ziekte ook niet stoppen met de tabletten of insuline. Het kan ook zijn dat de soort of de dosis van uw tabletten of insuline niet meer voldoende werkzaam is. Diabetes is een steeds verder voortschrijdende ziekte. Het is normaal dat de medicatie geleidelijk moet worden verhoogd. Hoe meer factoren tegelijk een rol spelen, hoe groter de kans is op steeds hogere glucose-waarden.