








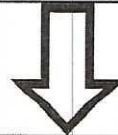


Instruktionsblatt:
Hypoglykämie –
 «Zu wenig Zucker im Blut!»

Anzeichen	Schwitzen/Hitzewallung	Zittern	Heiss hunger	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 gr 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?	<ul style="list-style-type: none"> • 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
-----------------------	--