Hoge en lage bloedglucose bij diabetes

Bij diabetes is het belangrijk om het glucosegehalte in het bloed (bloedsuikerspiegel) zo stabiel mogelijk te houden.

Een te hoge bloedglucose heet hyperglycemie, afgekort 'hyper'. Is de bloedglucose te laag, dan spreken we van hypoglycemie of 'hypo'.

Hoge bloedglucose (hyper)

Wanneer is uw bloedglucose te hoog?

We spreken van hyperglycemie of een 'hyper' als uw bloedglucose hoger is dan 15 mmol.

Hoe kan een hyper ontstaan?

Er zijn verschillende oorzaken van een hyper:

- het eten of drinken van te veel koolhydraten;
- te weinig of verkeerde insuline gespoten;
- vergeten insuline te spuiten;
- kapotte insulinepomp;
- een infectie;
- het gebruik van corticosteroïden zoals prednison of dexamethason;
- stress;
- soms onverklaarbaar.

Wat merkt u als u een hyper heeft?

De verschijnselen van een hyper kunnen zijn:

- spierzwakte;
- veel plassen;
- veel dorst;
- droge mond;
- jeuk in de schaamstreek;
- verstopping (obstipatie);
- gevoelig voor infecties;
- veel honger;
- prikkelingen en tintelingen;
- vermagering.

Wat moet u doen bij een te hoge bloedglucose?

Heeft u een te hoge bloedglucose, dan geldt het 'hyper-advies'.

- Drink voldoende water, minimaal een halve liter. Dit advies geldt niet als u een vochtbeperking heeft (dus als u vanwege een aandoening maar een beperkte hoeveelheid vocht per dag mag).
- Ga een korte wandeling maken als dat mogelijk is.
- 2-4-6-regel: meet iedere 2 uur de bloedglucose en spuit zo nodig bij:
    - Bloedglucose tussen 15-20 mmol? Spuit dan 4 eenheden kortwerkende insuline.
    - Bloedglucose boven de 20 mmol? Spuit dan 6 eenheden kortwerkende insuline.
    - Bloedglucose boven de 24 mmol? Bel de diabetesverpleegkundige of huisarts(enpost).
    - Bloedglucose lager dan 15 mmol? Pak uw gebruikelijke dagcurve weer op.
    - Bijspuiten voor de nacht moet u eerst bespreken met uw diabetesverpleegkundige.
- Als u een insulinepomp heeft, voer dan uw bloedglucose in en bolus volgens het correctie-advies. U mag dit na 2 uur herhalen.

Als de bloedglucose te hoog blijft, neem dan contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem in onderstaande gevallen telefonisch contact op met de huisarts(enpost) of diabetesverpleegkundige (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-diabetesverpleegkundige).

- Als uw bloedglucose hoger is dan 24 mmol.
- Als u moet overgeven en uw bloedglucose is hoger dan 15 mmol ('braken = bellen').
- Als de bloedglucose te hoog blijft ondanks het toedienen van extra insuline.
- Overleg ook met uw diabetesverpleegkundige als uw bloedglucose regelmatig hoger is dan 15 mmol voor het slapen gaan.

Lage bloedglucose (hypo)

Wanneer is uw bloedglucose te laag?

We spreken van hypoglycemie of een 'hypo' als uw bloedglucose:

- lager is dan 3,5 mmol - ook zonder dat u klachten heeft;
- lager is dan 4 mmol én u klachten heeft.

Hoe kan een hypo ontstaan?

Er zijn verschillende oorzaken van een hypo:

- te weinig koolhydraten eten of te laat eten;
- veel lichaamsbeweging/te grote inspanning verricht;
- te veel insuline gespoten of verkeerde insuline;
- te veel alcohol of medicijnen;
- soms onverklaarbaar.

Wat merkt u als u een hypo heeft?

De verschijnselen van een hypo kunnen zijn:

- hoofdpijn;

- zweten;
- beven/trillen;
- duizelig zijn;
- slecht/wazig zien;
- hongergevoel;
- moeheid;
- verandering van uw humeur;
- verandering van uw gedrag (bijvoorbeeld afwezig reageren, prikkelbaar zijn).

Wat moet u doen bij een te lage bloedglucose?

Bij insulinepen of handmatige insulinepomp:

- Neem 15-20 gram 'snelle' koolhydraten in de vorm van:
    - 5-7 stuks druivensuiker
    - 30 ml limonadesiroop (zonder zoetstof) aangelengd met water
    - 150 ml frisdrank zonder zoetstof
    - 150 ml dubbeldrank
    - 1 glas thee of koffie met 3-4 suikerklontjes

Bij een HCL (hybrid closed loop) insulinepomp:

- Neem 7-10 gram 'snelle' koolhydraten in de vorm van:
    - 2-3 stuks druivensuiker- of dextrosetabletten
    - 15 ml limonadesiroop (zonder zoetstof) aangelengd met water
    - 75 ml frisdrank zonder zoetstof
    - 75 ml dubbeldrank
    - 1 glas thee of koffie met 1-2 suikerklontjes

Stop hierna met eten/drinken ook al houden de symptomen aan. Meet na 15-20 minuten opnieuw de bloedglucose:

- Is de bloedglucose dan nog steeds lager dan 4,5 mmol? Dan kunt u het beste nog een keer druivensuikertabletten nemen of drinken met suiker volgens bovenstaand schema.
- Bij insulinepen/handmatige pomp: is de bloedglucose lager dan 6 mmol en duurt het langer dan 1 à 2 uur voordat u de volgende maaltijd gebruikt? Eet dan een kleinigheid extra van ongeveer 10 a 15 gram koolhydraten, bijvoorbeeld 1 sneetje brood met hartig beleg of 2 volkoren beschuiten of crackers met hartig beleg.
- Bij HCL pomp: per situatie en per persoon kan het verschillend zijn. Als u wilt eten bij een hypo, naast de dextrose/limonade, dan moeten deze koolhydraten in de pomp ingevoerd worden. Per pomp is de manier waarop verschillend. Dit bespreekt u met de diabetesverpleegkundige.
- Ga niet door met eten als de symptomen van hypo's aanhouden. U kunt symptomen blijven voelen terwijl de bloedglucose alweer aan het stijgen is. Meet daarom na 15-20 minuten opnieuw de bloedglucose om dit te controleren.

Aandachtspunten:

- Zorg dat u altijd iets bij de hand heeft om een hypo te bestrijden. Als u onderweg bent, neem dan druivensuikertabletten mee en iets te eten, zoals een stuk fruit of een boterham.
- Controleer uw bloedglucose voordat u gaat autorijden, machines gaat besturen of bijvoorbeeld een ladder op gaat en neem zo nodig maatregelen.

Ernstige hypoglykemie

Bent u niet in staat te eten of te drinken omdat u niet goed reageert? Dan moet iemand het alarmnummer 112 bellen. Als er een injectie Glucagen (https://www.diabetes.nl/diabetes-type-1/behandeling-van-diabetes-type-1/hoe-gebruik-je-glucagon) of Ogluco

of een neusspray Baqsimi aanwezig is, kan deze door iemand worden toegediend.

Laat een persoon met een ernstige hypo niet drinken in verband met verslikkingsgevaar!

Wanneer moet u contact opnemen?

Als u vaak last van hypo's heeft, neemt u dan contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-diabetesverpleegkundige). Samen kunt u dan kijken naar mogelijke oorzaken en zo nodig overleggen over aanpassing van uw insuline.

Code INT-552

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis