



Wichtig ist, erst zu essen oder zu trinken und danach den Blutzucker zu messen, um eine „falsche Unterzuckerung“ auszuschließen. Bestätigt sich die Unterzuckerung, sollte nach ca. 45 Minuten der Blutzucker nochmals überprüft werden, um einer erneuten Unterzuckerung vorzubeugen.

### Was können Sie tun, um weiteren Unterzuckerungen vorzubeugen?

Nach jeder Unterzuckerung sollten Sie nach möglichen Ursachen dafür suchen und daraus lernen. Unter bestimmten Umständen kann der Blutzucker so weit absinken, dass Sie sich selbst nicht mehr helfen können. In diesem Fall ist eine medikamentöse Behandlung durch Familienangehörige, Freunde oder Arbeitskollegen möglich. Die Handhabung und Durchführung muss aber mit dem behandelnden Arzt besprochen sein.

#### Hinweis:

Ist jemand bewusstlos, darf auf keinen Fall irgendetwas eingeblóbt werden, da dadurch Erstickungsgefahr besteht.

#### Diabetesberatung

Unsere Diabetesberatung erreichen Sie unter Tel. 03303 522-261.

### Zertifizierungen/Auszeichnungen



### Kontakt

#### Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Diabetologie und Gefäßchirurgie  
Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder  
Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222  
Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328  
info.birkenwerder@asklepios.com  
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018



Ratgeber Diabetologie

# Unterzuckerung

## Hypoglykämie



## Wissenswertes zum Thema Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Jeder Mensch hat Zucker im Blut, denn Zucker ist ein wichtiger Energielieferant für unsere Körperzellen. Bei Menschen ohne Diabetes liegt der Blutzucker nüchtern zwischen 3,3 mmol/l und 5,5 mmol/l, nach dem Essen steigt der Blutzucker an.

Bei Menschen mit Diabetes kann es trotz aller Bemühungen in der Behandlung zu einem ungeplanten Absinken bzw. Ansteigen des Blutzuckers kommen. Sinkt der Blutzucker zu stark ab, bedeutet dies für den Körper einen Mangel an Energie. Dieser Zustand wird „Unterzuckerung“ oder auch „Hypoglykämie“ genannt.

Eine Unterzuckerung ist im Alltag für den Betroffenen eine unangenehme und u. U. auch gefährliche Situation, z. B. beim Autofahren. Eine Unterzuckerung kann sowohl bei einer Behandlung mit Insulin als auch bei der Einnahme bestimmter oraler Antidiabetika auftreten. Auch wenn der Blutzucker längere Zeit zu hoch war und dann wieder in einen normalen Bereich absinkt, haben manche Menschen das Gefühl einer Unterzuckerung.

## Anzeichen einer Unterzuckerung

Eine Unterzuckerung zeigt sich in der Regel durch eine Vielzahl körperlicher und/oder psychischer Symptome. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Adrenalin) kommt es zunächst zu typischen ersten Anzeichen wie:

- Schweißausbruch
- Angst
- weiche Knie
- Zittern
- Herzklopfen
- Heißhunger

Werden diese Anzeichen nicht bemerkt oder beachtet und erfolgt keine schnelle Zufuhr von Zucker (Traubenzucker oder Saft), sinkt der Blutzucker weiter ab. Die Folge davon ist, dass das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt wird und es zu Leistungseinbußen des Gehirns kommt. Diese können sich folgendermaßen äußern:

- Sprachstörungen
- Verständnisschwierigkeiten
- Konzentrationsmangel
- Aggressivität/Albernheit
- Sehstörungen
- Verwirrtheit
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

Unterzuckerungsanzeichen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und können sich im Laufe der Zeit verändern.

## Wie kann es zu einer Unterzuckerung kommen?

In der Regel wird eine Unterzuckerung hervorgerufen durch:

- versehentlich zuviel Insulin gespritzt
- nach der Insulininjektion zu wenig oder zu spät Kohlehydrate gegessen
- ungewohnte körperliche Belastung
- Alkoholgenuss in größeren Mengen, d. h. mehr als 1–2 Gläser eines alkoholischen Getränkes

## Was tun Sie, wenn Sie die Anzeichen einer Unterzuckerung bemerken?

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sollten Sie sofort reagieren und schnell wirksame Kohlehydrate zu sich nehmen. Empfohlen sind:

- 4 Tafelchen (20 g) Traubenzucker oder
- 20 g Traubenzucker in flüssiger Form (Jubin) oder
- 200 ml gezuckerte Getränke (keine Light-Getränke) und zusätzlich
- 1 Schokoriegel (20 g) oder 1 Stück Obst oder eine kleine Scheibe Brot