

## Der Unterzucker

*Medizinisch:* Hypoglykämie (griech.: zu wenig Zucker im Blut)



### WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM UNTERZUCKER?

Sinkt der Blutzuckerwert unter einen bestimmten Wert (unter ca. 60 mg/dl), spricht man von einer Unterzuckerung.

### WIE ERKENNE ICH EINE UNTERZUCKERUNG ?

#### Sie können spüren:

- Zittern
- Plötzlich auftretende Kopfschmerzen
- Innere Unruhe, Herzrasen
- Plötzlich auftretender kalter Schweiß
- Plötzliches Schwächegefühl, weiche Knie
- Heißhunger, Loch im Magen
- Sehstörungen, Augenflimmern

Bei fortschreitender Unterzuckerung bekommt das Gehirn nicht genügend Zucker (Energie). Daher kann es dazu kommen, daß Sie die „Hypo“ schlecht oder gar nicht wahrnehmen und somit sich nur unzureichend selbst helfen können.

#### Sie sind oder haben:

- verwirrt
- unkonzentriert
- wesensverändert (Albernheit, Aggressivität)
- Sprech- und Sprachstörungen
- nächtliche Alpträume
  
- bewußtlos

# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

---

## Was sind die Ursachen einer „Hypo“ ?

Ein Unterzucker kann **nur** dann auftreten, wenn man mit Insulin oder Tabletten (oralen Antidiabetika) behandelt wird. Die Ursachen können sein:

- Zuwenig Kohlenhydrate gegessen



- Mahlzeiten ausgelassen

- Zwischenmahlzeiten vergessen bzw. zu spät gegessen



- ungewohnte körperliche Belastung (Sport etc.) ohne

Vorbeugung

- zu viel Insulin gespritzt



- zu langer Abstand zwischen Injektion und Nahrungsaufnahme



- Alkohol getrunken



(→ nach Alkoholkonsum vor dem Schlafen gehen und evtl. zwischen 2- 4 Uhr den Blutzucker messen)

- Insulinfreisetzende Medikamente (z.B. Sulfonylharnstoffe)



# Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

---



## WIE BEHANDLE ICH MEINEN UNTERZUCKER?

**Wichtig: Sofort handeln! Zuerst essen → dann messen!!!**

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung nehmen Sie sofort :

- 2 BE schnellwirksame Kohlenhydrate (= 4 Plättchen Traubenzucker)
- oder**
- 1 Glas (0,2l) Fruchtsaft oder normale Cola (keine Diät- oder Light-Produkte)
- +**
- 1 BE langsamwirkende Kohlenhydrate (z.B. 1 kleiner Apfel)



**Immer und überall ausreichend Traubenzucker griffbereit haben!!!**