



Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Von einer Hypoglykämie spricht man bei Blutzuckerwerten < 3.5 mmol/l oder bei Werten < 4 mmol/l falls bereits entsprechende Hypoglykämieanzeichen auftreten.

Gründe für eine Hypoglykämie:

- Zuviel Insulin gespritzt
- Eine zu kleine Kohlenhydratmenge bei einer Mahlzeit
- Eine verspätete Mahlzeit
- Mehr Bewegung als üblich
- Bei Durchfall oder Erbrechen wird die Mahlzeit nicht richtig aufgenommen

Wie ein „Hypo“ wahrgenommen wird ist unterschiedlich. Dies sind übliche erste Anzeichen:

- Blässe	- Sehstörungen
- Schwitzen	- Heisshunger
- Zittern	- aggressives Verhalten
- Müdigkeit	- Weinerlichkeit
- Schwindel	- Kopfschmerzen
- Übelkeit	- Konzentrationsschwäche

Blässe, Schwitzen und Zittern sind Zeichen der Stresshormonreaktion (z.B. Adrenalin). Die übrigen Anzeichen erklären sich durch die ungenügenden Zuckerspiegel im Gehirn. Schon bei leichten Anzeichen muss sofort gehandelt werden, da aus einer leichten Unterzuckerung auch eine schwere Hypoglykämie mit Bewusstlosigkeit und Krampfanfällen entstehen kann (siehe Kapitel Notfallsituationen).

Was tun bei einer Hypoglykämie?

Bei ersten Anzeichen:

1. Blutzucker messen
2. Bei einem Blutzucker von 3-4 mmol/l: 0.5 bis 1 Wert schnelle Kohlenhydrate (z.B. 5 - 10g Traubenzucker oder 0.5 - 1 dl Orangensaft) zu sich nehmen.
Bei Blutzucker unter 3 mmol/l: 1 bis 2 Werte schnelle Kohlenhydrate zu sich nehmen (z.B. 10 - 20g Traubenzucker oder 1 - 2 dl Orangensaft)
3. 10 bis 15 min warten, dann erneut Blutzucker messen
4. Wenn der Blutzucker nicht ansteigt oder die Hypozeichen weiterbestehen, solange repetieren, bis der Blutzucker normalisiert ist.

Bei einem sehr schnellem Blutzuckerabfall oder bei starker Hypoglykämie in der Nacht zusätzlich zu den schnellen Kohlenhydraten 1-2 Werte langsame Kohlenhydrate (z.B. Vollkornbrot, Früchte, Milch) zu sich nehmen.

Bei Bewusstlosigkeit (keine Getränke geben!):

1. Blutzucker messen
2. Traubenzucker zwischen Wange und Zähne stecken
3. Glukagon aufziehen (Anleitung in der Verpackung beachten)
4. Versuchen, den Patienten zu wecken, zum Beispiel einen Schmerzreiz zufügen (z.B. fest Kneifen, die Hand sehr fest drücken, die Nase hochdrücken). Falls der Patient erwacht Traubenzucker verabreichen. Falls der Patient nicht erwacht Glukagon senkrecht in die Oberschenkelmuskulatur spritzen.
5. Die Wirkung des Glukagons sollte in max. 10 Minuten eintreten. Sollte der Patient innerhalb 10 Minuten nicht erwachen: Arzt oder Ambulanz rufen.
6. Nach Erwachen des Patienten sollte der Blutzucker mit Traubenzucker und langsam resorbierbaren Kohlenhydraten stabilisiert werden.

Kontaktadresse

Pädiatrisch Endokrinologisches Zentrum Zürich
(PEZZ)
Möhrlistrasse 69
8006 Zürich

Tel: 044 364 37 00
Fax: 044 364 37 01
E-mail: mail@pezz.ch
Website: www.pezz.ch