

Hypoglykämie ("Hypo")

Hypo (=zu wenig) **gly** (=Zucker) **kämie** (=Blut). Bei Blutzuckerwerten **unter 50 mg/dl am Tag** bzw. **70 mg/dl in der Nacht** spricht man von einer Hypoglykämie, kurz Hypo genannt. Eine schwere Hypo liegt vor, wenn der Wert von **40 mg/dl** unterschritten wird, egal, ob dabei Symptome auftreten oder nicht.

Im Gegensatz zum übrigen Körper, der mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett versorgt wird, ist das Gehirn ausschließlich auf Glucose angewiesen, weil dort keine Fett- oder Eiweißzellen vorhanden sind. Eine Hypo hat deshalb zuallererst Auswirkungen auf das Gehirn. Ein Diabetiker in einer Hypo kann z.B. nicht mehr in der Lage sein, sich selbst zu helfen, weil ganz einfach das Fassen eines Gedankens nicht mehr möglich ist oder sich gar Bewußtlosigkeit in Form eines hypoglykämischen Schocks einstellt.

Gründe für eine Hypo können sein:

- **zu viel Insulin** gespritzt
 - **zu wenig Broteinheiten** (BE) gegessen
 - **zusätzliche Sport-BE** bei körperlicher Anstrengung **vergessen** (siehe auch Nachverbrennung)
 - **Übelkeit** und **Erbrechen, Durchfall**
 - **Nachverbrennung** bei körperlicher Anstrengung: die Muskel- und Leberspeicher werden erst nach Stunden der Anstrengung, nach Einnahme einer Mahlzeit, wieder aufgefüllt (z.B. überraschende Hypo in der Nacht)
-

Anzeichen für eine Hypo können sein (bei jedem Menschen unterschiedlich):

- Hände zittern
 - Schwindel
 - weiche Knie
 - in der Nacht: unruhiger Schlaf und nass schwitzen
 - schwach, schlapp, müde
 - (Heiss)Hunger
 - blass um den Mund
 - schneller Herzschlag
 - Unruhe
 - Wesensveränderung
 - Krampfanfälle
 - Sprach-, Seh- und Gleichgewichtsstörungen (meist schon im späteren Stadium)
-

Behandlung einer leichten Hypo:

- Zufuhr von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten, also Lebensmittel mit hohem **glykämischem Index (GI)** wie z.B. 1-2 BE in Form von Traubenzucker , Cola, Limonade...100 ml reichen
- Unterbrechung jeglicher körperlichen Arbeit oder Bewegung (mind. 10 Minuten), um die Glucose in die Zellen gelangen zu lassen (sonst Verbrauch über die Muskeln)
- Blutzuckerkontrolle über Messung, bis Normalbereich erreicht ist

Behandlung einer schweren Hypo mit Bewußtlosigkeit:

- stabile Seitenlage
 - Atemwege freimachen
 - Glukagon injizieren (Notfallspritze)
 - Notarzt informieren
 - weitere Kohlenhydrate zuführen, wenn wieder bei Bewußtsein
 - nachträglich: Ursachenforschung betreiben
-

Maßnahmen zur Prävention von Hypos:

- regelmäßige Blutzuckerkontrolle
- Warnsignale wahrnehmen und entsprechend handeln !!!
- immer Traubenzucker bei sich tragen
- Information des Umfeldes (Freunde, Kollegen....)
- Vorbereitung auf körperliche Bewegung mit Zusatz-BE und/oder Insulindosisreduktion (Bolusgabe)
- BE richtig einschätzen lernen
- Alkoholexzesse sind zu vermeiden (Leberspeicherausschüttung bei Unterzucker ist nicht mehr möglich, weil die Leber mit dem Alkoholabbau beschäftigt ist)
- Aufzieh-, Spritz- und Dosierfehler vermeiden
- im Zweifelsfall lieber eine BE mehr als zu wenig