

Pasientinformasjon

Lavt blodsukker (hypoglykemi)¹

En informasjonsbrosjyre
om lavt blodsukker for deg
som har diabetes

1. <https://www.uptodate.com/contents/hypoglycemia-in-adults-with-diabetes-mellitus> (Lest 28.10.2022)

**Driving
change** | in
diabetes


novo nordisk®





Forord

Når du lever med diabetes og får medisinsk behandling for dette, opplever du kanskje noen ganger at blodsukkeret blir lavt. Det kan oppleves som veldig ubehagelig og gi en følelse av å miste kontrollen, både fysisk og psykisk, og dessuten en redsel for å miste bevisstheten. Lavt blodsukker kan derfor bli noe som tar mye oppmerksomhet i hverdagen, og personer med diabetes kan i noen tilfeller velge å gå med for høyt blodsukker for å unngå tilstand med lavt blodsukker. Dette er ikke å anbefale da det å gå med høyt blodsukker over tid kan forårsake uønskede senskader.

Når man har diabetes, skal man prøve å opprettholde en blodsukkerverdi som er tett opptil den normale – det vil si den blodsukkerverdien som personer uten diabetes har. Dette fordi man har det bedre med en normal blodsukkerverdi, men også fordi et høyt blodsukker over lengre tid kan medføre utvikling av senskader av diabetes i øyne, nyrer, nerver, føtter, hjerne og hjerte.

En blodsukkerverdi nær den normale reduserer risikoen for å utvikle senskader senere i livet, og det behøver ikke å medføre flere tilfeller av lavt blodsukker.

I denne brosjyren kan du lese om hva lavt blodsukker er, hvorfor det oppstår og hva du kan gjøre for å unngå det.

Hvorfor får jeg lavt blodsukker?

Blodsukker er betegnelsen som brukes for blodets innhold av sukker.

Hvis blodets sukkerinnhold blir lavere enn det kroppen og hjernen trenger for å fungere optimalt, kan man få symptomer på for lavt blodsukker.

Når du har diabetes, og bukspyttkjertelen ikke produserer, eller produserer for lite insulin, kan lavt blodsukker oppstå om du tilfører mer insulin til blodet enn kroppen har behov for.

Det kan det være forskjellige årsaker til, for eksempel:

- At dosen din av diabetesmedisin er for høy
- At du har spist mindre enn vanlig
- At du har vært mer fysisk aktiv enn vanlig
- At du har drukket alkohol
- At du har vært utsatt for en stressende situasjon
- At du er syk

Det er ikke alltid like lett å forklare hvorfor blodsukkeret har blitt lavt.

For en person uten diabetes ligger blodsukkeret som regel på 4–7 mmol/L (millimol per liter). Dette vil i utgangspunktet også være målet for diabetes-behandlingen din.

Må jeg ha et litt for høyt blodsukker for å unngå å få for lavt blodsukker?

De fleste merker ikke at blodsukkeret er litt for høyt. Det kan derfor være fristende å gå med et litt for høyt blodsukker for å unngå å få for lavt blodsukker. Det er imidlertid usunt for kroppen, og det kan ha alvorlige konsekvenser for deg i form av senskader.

Hvis blodsukkerverdiene dine er for høye over lengre tid, kan det medføre avleiringer og innsnevring i kroppens små blodårer.

Disse innsnevringene kan med tiden føre til skader i øyne, nyrer, nerver, føtter, hjerne og hjerte.

Det å oppnå og opprettholde sunne blodsukkerverdier nå, kan ses på som en investering i fremtiden som gir deg bedre helse og høyere livskvalitet.



Hvordan unngår jeg lavt blodsukker?

Hvis lavt blodsukker er et tilbakevendende problem for deg, er det viktig at du snakker med legen din om det.

Hvis du vil unngå lavt blodsukker, bør du prøve å lære deg kroppens tidlige symptomer på dette, slik at du vet når du skal handle. I den forbindelsen vil det være hensiktsmessig i en periode å observere og notere i hvilke situasjoner du opplever lavt blodsukker. Mange legekontor og diabetespoliklinikker har dagbøker/loggbøker for utdeling. Det finnes også en rekke apper og digitale verktøy du kan benytte deg av.

Kjenn etter hvordan kroppen har det

Mål blodsukkeret jevnlig. Hvis du for eksempel måler en verdi som er lavere enn 4 mmol/L, skal du kjenne etter i kroppen.

- Hvordan føler du deg?
- Hvordan oppfører kroppen seg?
- Hvordan er konsentrasjonen din?
- Kanskje du er blekere enn vanlig eller føler deg kald?

Hver gang du har målt blodsukkeret kjenner du etter hvordan kroppen føles ved de ulike verdiene.

Hold øye med utviklingen i blodsukkeret i relasjon til kostholdet ditt

Ulike typer mat og tidspunktene du spiser på har betydning for blodsukkeret. Hvis du for eksempel ikke spiser, har spist mindre enn du pleier eller har spist et måltid med lite karbohydrater, kan dette gi lavt blodsukker. Unngå derfor å hoppe over måltider eller å utsette dem for lenge. Gjør deg kjent med hvordan blodsukkeret påvirkes ved ulike typer mat – det er forskjell på hvordan blodsukkeret reagerer på en pastarett og en biff med grønnsaker.

Hold øye med utviklingen i blodsukkeret i relasjon til fysisk aktivitet

Gjør deg kjent med hvordan blodsukkeret påvirkes av ulike former for mosjon – kroppen din forbrenner mer sukker når du spiller fotball enn om du tar en tur i skogen. Måltidene du inntar før du er fysisk aktiv spiller også inn på utviklingen av blodsukkeret. Husk at diabetesmedisinen skal tilpasses kostholdet ditt og det fysiske aktivitetsnivået. Ta dette opp med legen din eller behandlerteamet.

Kjenn etter hvordan kroppen reagerer på alkohol

Når du drikker alkohol, øker risikoen for lavt blodsukker. Hvis du blir beruset, vil du ofte ikke merke symptomene på lavt blodsukker og derfor heller ikke tidsnok kunne sørge for å innta raske karbohydrater for å stabilisere blodsukkeret. Du bør derfor være forsiktig med alkohol, og ikke drikke store mengder om gangen.

Andre ting som kan påvirke blodsukkeret

Vær oppmerksom på at sykdom og stress også kan påvirke blodsukkeret. Når du har diabetes, er det veldig viktig at du kjenner kroppen din og hvordan den reagerer. Husk også at alle symptomene ikke opptrer hver gang. På neste side finner du en oversikt over symptomer på for lavt blodsukker inndelt i tre nivåer – **forvarsler og lett hypoglykemi** (du merker begynnende symptomer og kan selv håndtere situasjonen), **alvorlig hypoglykemi** (du trenger hjelp av andre for å håndtere situasjonen) og **insulinsjokk** (kramper og bevisstløshet).

Symptomer på hypoglykemi

Du bør kjenne disse symptomene på lett hypoglykemi, slik at du selv kan håndtere situasjonen ved å innta raske karbohydrater og dermed øke blodsukkeret igjen.

SYMPTOMER PÅ LETT HYPOGLYKEMI KAN VÆRE:	SYMPTOMER PÅ ALVORLIG HYPOGLYKEMI KAN VÆRE:	SYMPTOMER PÅ INSULINSJOKK KAN VÆRE:
• Skjelvinger • Svette/klamhet • Humørsyk/irritabel • Prikking i leppene • Nummenhet i tungen • Svimmelhet • Synsforstyrrelser • Sultfølelse • Hjertebank • Indre uro/skjelving • Konsentrasjonsvansker • Blekhet	Du virker sløv, forvirret og har manglende tidsfornemmelse og problemer med å tenke klart. Det oppstår en generell svekking av funksjoner som: • Hukommelse • Konsentrasjon • Romoppfatning • Språkevne • Problemløsning	• Bevisstløshet • Kramper

Hvordan øker jeg blodsukker- verdien raskt ved begynnende symptomer/lett hypoglykemi?

Ved begynnende symptomer kan du raskt få blodsukkeret opp på normalt nivå igjen ved å innta 15–20 gram raske karbohydrater. Man beregner gjerne 1,5-3,0 g karbohydrater per 10 kg kroppsvekt, avhengig av hvor lavt blodsukkeret er.

Det kan for eksempel være i form av litt juice, søt saft, druesukker eller brus. 15 gram karbohydrater kan for eksempel være 1,5 dl brus, juice eller saft. Deretter venter du ca 15 minutter og måler blodsukkeret igjen. Hvis det ikke har økt, inntar du litt mer raske karbohydrater.

Avhengig av alvorlighetsgraden på hypoglykemien, kan du spise noen langsomme karbohydrater, for eksempel en skive grovt brød, for å holde blodsukkeret stabilt.

Vær oppmerksom på at det er lurt å avvende effekten av de raske karbohydratene før du spiser de langsomme.

Hvis du spiser brødskenen samtidig med juicen, kan virkningen av juicen i noen tilfeller inntre senere, og det vil ta lengre tid før symptomene på lett hypoglykemi forsvinner.

EKSEMPLER PÅ RASKE KARBOHYDRATER

- Brus (ikke light-produkter)
- Druesukkertabletter
- Juice
- Melk
- Saft (ikke light-produkter)



EKSEMPLER PÅ LANGSOMME KARBOHYDRATER

- Knekkebrød
- Grovt brød eller rugbrød



Jeg får lavt blodsukker om natten – kan jeg gjøre noe med dette?

Symptomene på om du har hatt lavt blodsukker om natten kan være vanskelige å identifisere.

Mange opplever at de sover dårlig og har hodepine og konsentrasjonsvansker dagen etter, men de kobler ikke nødvendigvis dette til et lavt nattlig blodsukkernivå.

Hvis du opplever å våkne svett, kan det være et tegn på lavt blodsukker.

Hvis lavt blodsukker om natten er et problem for deg, bør du ta dette opp med legen eller diabetesbehandleren din.

Skal jeg snakke med venner og kjente om diabetes og lavt blodsukker?

Det kan være en god idé å fortelle familie, venner og kollegaer om diabetesen din og lavt blodsukker.

Kunnskap om diabetes øker tryggheten for de rundt deg. Det kan godt hende at det er de som må hjelpe deg hvis du en dag får lavt blodsukker og eventuelt alvorlig hypoglykemi.

Hvis du er åpen om diabetesen din, reduserer du også risikoen for misforståelser. Symptomene på for lavt blodsukker kan for eksempel forveksles med alkoholpåvirkning.

Du kan fortelle omgivelsene dine om følgende synlige og merkbare symptomer på lavt blodsukker, og inngå en avtale om hvordan du ønsker at de skal reagere i slike tilfeller.

Synlige symptomer:

- Skjelvinger
- Svette
- Irritabel
- Blekner
- Ukonsentrert
- Forvirret og uklar
- Snøvler og virker beruset
- Kramper
- Bevisstløshet



Har tilfelle med lavt blodsukker betydning for førerkortet mitt?

Alvorlig hypoglykemi som krever at du må få hjelp av andre kan føre til innskrenkninger i din førerrett (jf. førerkortforskriften vedlegg 1 §§ 31-32). Snakk med legen din om hvilke regler som gjelder for deg.



Oppsummering – 5 gode råd om lavt blodsukker

- 1** Lær deg kroppens tidlige symptomer på lavt blodsukker, slik at du vet når du skal handle.
- 2** Mål/sjekk blodsukkeret jevnlig, og gjør dagboknotater for å bli bevisst hva som forårsaker avvik i blodsukkeret.

På den måten vil det bli lettere å oppnå en god balanse mellom kosthold, aktivitetsnivå og den medisinske behandlingen. Som regel vil du kunne få en dagbok av legen din eller behandlerteamet.
- 3** Vær oppmerksom på at dårlig søvn, hodepine og konsentrasjonsvansker dagen etter kan være ettervirkninger av lavt blodsukker om natten.
- 4** Hvis lavt blodsukker er et tilbakevendende problem for deg, er det viktig at du tar dette opp med legen din.
- 5** Fortell familie, venner og kollegaer om diabetesen din og lavt blodsukker – kunnskap gir økt trygghet for alle.

Bakerst i denne brosjyren finner du et informasjonskort som du kan klippe ut og henge på kjøleskapet/oppslagstavlen hjemme eller på arbeidsplassen eller skolen.

Informasjonskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykemi)

Tusenvis av nordmenn lever med diabetes og risikerer derfor å få lavt blodsukker. På dette kortet kan du lese om hva du skal være oppmerksom på og hva du skal gjøre hvis en person opplever lavt blodsukker.

Vanlige symptomer ved lavt blodsukker

I listen nedenfor finnes eksempler på synlige symptomer som kan oppstå ved lavt blodsukker:

- Skjelvinger
- Irritabel
- Ukonsentrert
- Snøvler og virker beruset
- Svette
- Blekhet
- Forvirret og uklar
- Kramper/bevisstløshet

Man deler symptomene inn i tre nivåer:

FORVARSLER OG LETT HYPOGLYKEMI

(begynnende symptomer som personen selv kan håndtere)

Ved begynnende symptomer (lett hypoglykemi) kan personen som får lavt blodsukker ofte klare det selv, eller eventuelt selv be om hjelp til for eksempel raskt å få tak i litt juice, søt saft, druesukker eller brus (15–20 g raske karbohydrater).

ALVORLIG HYPOGLYKEMI

(personen med lavt blodsukker trenger hjelp fra andre)

Hvis symptomene er veldig fremtredende, men du fremdeles får kontakt med personen, skal du som beskrevet ovenfor, prøve å få personen til å drikke litt juice, søt saft, druesukker eller brus.

Husk! Du må aldri prøve å gi mat eller drikke til en bevisstløs person, siden det da er fare for feilsvelging.

INSULINSJOKK

(bevisstløshet og kramper)

Ved insulinsjokk der personen med diabetes får kramper eller blir bevisstløs, skal du alltid straks ringe det medisinske nødnummeret 113.

Informasjonskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykemi)¹

1. <https://www.uptodate.com/contents/hypoglycemia-in-adults-with-diabetes-mellitus> (Lest 28.10.2022)

Novo Nordisk Norway AS

Nydalsveien 28 · Postboks 4814 Nydalen · 0484 Oslo

www.novonordisk.no · NO 918 22 9353 MVA

