

## Sådan gør du, hvis du har lavt blodsukker

Når du har diabetes, vil du ind imellem opleve, at dit blodsukker bliver lavt, det vil sige under 3,5 mmol/l.

Hvis du fx kommer til at ryste på hænderne, bliver sulten, bleg, sløv, sur, irriteret, sveder eller får let til tårer, kaldes det insulinføling. Årsagen til insulinføling kan være:

- For meget insulin
- For lidt mad eller et forsinket måltid
- Hård motion.

### SÅDAN GØR DU, HVIS DU FÅR INSULINFØLING

#### Mål dit blodsukker

Når du har insulinføling, er det en god idé, at du måler dit blodsukker, så du er sikker på, at det virkelig er lavt.

#### Indtag hurtige kulhydrater

Det allervigtigste er, at du får nogle hurtige kulhydrater, da følingen er et tegn på, at din hjerne mangler energi.

Hvis du lige før et måltid måler et blodsukker på under 3,5 mmol/l og ikke mærker ubehag, er det alligevel vigtigt, at du indtager hurtige kulhydrater. Dit blodsukker kan nemlig falde yderligere, før måltidet begynder at virke.

Når du har insulinføling, skal du kun tage hurtige kulhydrater. Tag enten druesukker eller drik juice. I skemaet kan du se, hvor meget druesukker du skal tage, eller hvor meget juice du skal drikke.

Kropsvægt	Druesukker á 2 gram kulhydrat	Juice
10-20 kg	2-3 stk.	Ca. 30-75 ml
20-30 kg	3-5 stk.	Ca. 75-100 ml
30-40 kg	5-6 stk.	Ca. 100-125 ml
40-50 kg	6-8 stk.	Ca. 125-150 ml
50-60 kg	8-9 stk.	Ca. 150-200 ml
60-70 kg	9-11 stk.	Ca. 200 ml
≥70kg	11-12 stk.	Ca. 250 ml

Vær opmærksom på, at det varer cirka 20 minutter, før din hjerne er helt klar igen efter en føling.

### HVIS DU FÅR INSULINTILFÆLDE

Hvis du får et insulintilfælde, er du uklar og kan ikke selv finde ud af at drikke. Du har brug for hjælp til at få hurtige kulhydrater. Derfor skal en person i din nærhed sørge for, at du drikker fx en brikjuice med sugerør.

### HVIS DU FÅR INSULINCHOK

Får du kramper eller er bevidstløs, skal der ringes 112. Hvis nogen i din nærhed er undervist i at give glucagen, skal du have det.

**Din hjælper må aldrig give dig juice, hvis du ikke kan synke.**

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### Diabetesteamet

Tlf. 97 66 34 71, 97 66 34 70 eller  
97 66 34 69

Vi træffes:  
Mandag – fredag 8.00 – 15.00, dog bedst mellem 8.00 – 9.00

Du er også velkommen til at skrive til os på [minidiabetes@rn.dk](mailto:minidiabetes@rn.dk)