

Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en ziekte. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandelmogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Ketenzorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

www.diabeteszorgsysteem.nl

CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

DIABETES & ZIEKTE

Bij de behandeling van diabetes wordt de bloedglucosespiegel op bepaalde waarden gehouden. Ziekte geeft een extra druk aan het lichaam waardoor de behoefte aan insuline verandert. Over het algemeen is er dan meer insuline nodig. Dit betekent dat de glucosewaarden te hoog kunnen worden. Vooral bij een infectie met koorts kan de bloedsuikerspiegel snel stijgen.

Algemene regels

Deze brochure informeert u over zelfregulatie en wat u kunt doen om ook bij ziekte uw bloedglucosespiegel zo goed mogelijk te regelen. De adviezen zijn bedoeld voor mensen met diabetes die 4 keer per dag insuline spuiten.

- **Zelfcontrole**

Bij ziekte is extra zelfcontrole van de bloedglucose nodig:

Meet daarom minimaal 4x per dag uw glucosewaarde (voor elke maaltijd en voor het slapen gaan).

Ook wanneer het u niet lukt om te eten, is het belangrijk om 4x per dag de glucosewaarde te meten. Bepaal ook bij andere klachten – indien mogelijk – eerst de glucosewaarde.

- **Insuline injecteren**

Bij ziekte moet u altijd insuline blijven spuiten. Ook als u minder eet of drinkt. Elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stress hormonen. Deze werken de insuline tegen, waardoor de glucosewaarden stijgen. Het lichaam heeft bij ziekte (zeker bij infectie met koorts) daarom meer insuline nodig.

Pas zo nodig de insulinedosering aan bij te hoge glucosewaarden. Doe dit altijd alleen volgens de spelregels die de praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige met u heeft afgesproken.

Het kan nodig zijn de verhoogde bloedglucosewaarden te corrigeren met extra kortwerkende insuline.

- **Drinken**

Vergeet vooral niet om voldoende te drinken!
Vooral bij koorts, minimaal 2 liter/dag (water, thee of bouillon).
Het voorkomen van uitdroging is belangrijk!

- **Voeding**

Eet zo normaal mogelijk. Als u geen eetlust heeft, probeer dan ieder uur kleine beetjes te drinken. Denk bijvoorbeeld aan voedingsmiddelen als pap, vla en vruchtenyoghurt.
Wanneer de bloedsuiker lager dan 7 mmol/l is, moet dit drinken ook koolhydraten bevatten (bijvoorbeeld vruchtensap of yoghurtdrink). Koolhydraten zijn nodig als energiebron.
Ook en juist wanneer u ziek bent!

Wanneer bellen?

In welke gevallen belt u de huisarts of de diabetesverpleegkundige?

- Bij braken!

Hiervoor geldt:

bij aanhoudend braken altijd bellen!

- Als de bloedglucosewaarden erg hoog zijn (hoger dan 20 mmol/l) of als de bloedglucosewaarden ondanks het bijspuiten van kortwerkende insuline toch hoog blijven;
- Altijd als u ongerust bent of vragen heeft.

Belangrijk

Een uitzondering op de zojuist gegeven adviezen vormt de volgende situatie: u moet braken zonder dat er sprake is van een infectie, bijvoorbeeld bij zwangerschap of als u iets verkeerd gegeten heeft.

In deze gevallen heeft u kans op een lage bloedglucose en moet de dosis kortwerkende insuline worden verlaagd.