**Hypoglykämie (Unterzuckerung)**

**Wer kann eine Unterzuckerung bekommen?**

Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen oder Tabletten einnehmen, die die Bauch-speicheldrüse anregen mehr Insulin zu bilden wie z.B. Euglucon oder Glimepirid ect.

Ab Werten unter 70mg/dl spricht man von einer Unterzuckerung, die behandelt werden sollte. Patienten, die ein FGM tragen, müssen die Pfeile beachten:

**↓** Zucker sinkt um mehr als 2mg/dl / min

(also um mehr als 20mg/dl in 10 Minuten!**)**

**Typische Anzeichen (Warnzeichen):**

* Zittern
* kalter Schweiß
* Heißhunger
* Unruhe, Herzklopfen

**Spätere Zeichen (Mangelzeichen):**

* Sprachstörungen
* Sehstörungen
* Gleichgewichtsstörungen
* Konzentrationsprobleme, Verlangsamung
* plötzliche Stimmungsänderung ( auch Aggressivität)

Es kann zur Bewusstlosigkeit kommen, Verletzungsgefahr!

Die Anzeichen sind nicht bei jedem gleich.

Die Anzeichen können sich im Laufe der Zeit verändern oder schwächer werden (Unterzuckerungswahrnehmungsstörung).

**Maßnahmen bei ersten Anzeichen einer Unterzuckerung:**

**1**. mindestens ein bis zwei schnelle KE essen

* 2 – 4 Plättchen Traubenzucker oder
* 0,1 – 0,2 l Saft, Cola oder Limo (zuckerhaltig)

**2**. Blutzucker messen (Empfehlung auch für FGM-Träger)

**3**. langsame KE essen

* hinterher unbedingt z.B. ein Vollkornbort mit Wurst oder Käse essen, um erneuter Unterzuckerung vorzubeugen.

**4**. Ursachen finden, um erneute Unterzuckerung zu vermeiden z.B.:

* zu viel Insulin gespritzt?
* zu wenig Kohlenhydrate gegessen?
* Zu langer Spritz-Essabstand?
* Vermehrte Bewegung?
* Alkoholkonsum?

**Wichtig:**

**Erst essen, dann messen!**

**Traubenzucker immer bei sich tragen!**