

## Unterzuckerung

Von einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) spricht man, wenn der Blutzuckerspiegel unter 50 mg/dl fällt. Manche Patienten bemerken auch schon bei höheren Blutzuckerwerten Symptome. Das liegt daran, dass jeder Mensch ein unterschiedlich hohes Blutzuckerniveau hat. Zudem empfindet jeder eine Unterzuckerung anders. Es treten auch nicht immer alle Symptome gleichzeitig auf, sie können auch vereinzelt vorkommen.

### **Anzeichen:**

- Kalter Schweiß
- Schwache Knie
- Zitternde Hände
- Heißhunger
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörung
- Verwirrtheit
- Sehstörungen
- Herzrasen
- Unruhe oder Angst

### **Gegenmaßnahmen: *Erst essen, dann messen !!!***

1. Körperliche Anstrengung einstellen
2. Schnellwirksame Kohlenhydrate essen wie z.B. Traubenzucker (4 Täfelchen), Cola oder Fruchtsaft (jeweils 1 Glas)  
Nicht geeignet sind: Light oder Zero Produkte, Schokolade
3. Blutzucker messen
4. Langsame Kohlenhydrate essen wie z.B. 1 Joghurt, 1 Scheibe Brot, 1 Müsliriegel
5. Gründe für Unterzuckerung ermitteln

### **Ursachen:**

- zu viel Insulin gespritzt
- Insulin normal gespritzt und zu wenig Kohlenhydrate gegessen
- vermehrte körperliche Bewegung
- Alkoholgenuss