

Ziek zijn en diabetes

Poli Kinderdiabetes
Route 78

R365.772009-05

1178654

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Ziek zijn is voor iedereen vervelend. Als je diabetes bent is het belangrijk dat je extra voorzorgsmaatregelen neemt.

Daarom enkele tips.

Sla nooit zomaar een insuline dosis over

Bedenk dat het lichaam tijdens ziek zijn juist meer insuline nodig heeft, ondanks dat er minder gegeten wordt. Overleg eventueel voor je insuline gaat spuiten met de polikliniek Kindergeneeskunde over de te nemen dosis

In geval van braken kan het nodig zijn de dosis te halveren of alleen kortwerkende insuline te spuiten.

Meet vaak de bloedglucose

Bijvoorbeeld iedere 3 á 4 uur. Zo kun je een eventuele ontregeling sneller op het spoor zijn.

Gebruik ketonenstrips

Als je ketonen meet in het bloed (of in de urine) dan is er altijd sprake van een insulinetekort. Het zegt iets over de mate van ziek zijn en de insuline behoefte. Neem bij aanwezigheid van ketonen contact op met de kinderarts.

Zorg altijd dat je ketonenstrips in huis hebt. Let op de houdbaarheidsdatum!

Lage bloedglucose

Indien je bloedsuiker te laag is, kan het drinken van kleine hoeveelheden sap, thee met suiker of cola (met suiker) helpen de bloedglucose weer omhoog te krijgen. Bij keelpijn kunnen waterijsjes (met suiker) verlichten.

Drink voldoende

Bij koorts, braken en diarree is het belangrijk voldoende vocht binnen te krijgen. Het gevaar bestaat dat je uitgedroogd raakt en de insuline minder goed wordt opgenomen. Ook hier geldt: vaak kleine hoeveelheden drinken! Dit kunnen dranken met en zonder koolhydraten zijn. In totaal heb je 1½ tot 2 liter vocht per dag nodig, dit zijn 10-15 glazen/schaaltjes.

Bij diarree is het goed om verdund vruchtensap, goed verdunde limonade, water, thee, bouillon en eventueel sportdranken te gebruiken.

Braken is bellen!

Neem als je moet braken contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde.

Belangrijke telefoonnummers

Tijdens kantooruren

Poli Kindergeneeskunde: 0495 – 57 22 50

Buiten kantooruren

Centrale: 0495 - 57 21 00

Vragen naar de dienstdoende kinderdiabetesarts.