



DIABETESPOLIKLINIEK voor kinderen en tieners

Tips ziek-zijn en diabetes

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 evt. - voor je insuline gaat spuiten - over de te geven dosis. In geval van braken kan het nodig zijn de dosering te halveren of alleen kortwerkende insuline te spuiten.

Meet vaak de bloedglucose

Bijv. ieder 3-4 uur. Zo kan je een evt. ontregeling sneller op het spoor zijn.

Gebruik ketonenstrips

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

Zorg dat je altijd ketonenstrips in huis hebt. (let op de houdbaarheidsdatum)

Lage bloedglucose

Kleine hoeveelheden sap, thee met suiker of cola (met suiker) kunnen helpen de bloedglucose weer omhoog te krijgen. Bij keelpijn kunnen waterijsjes (ook 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 opgenomen wordt. Ook hier geldt: vaak kleine hoeveelheden drinken! Dit kunnen dranken met en zonder koolhydraten zijn. In totaal heb je 1 ½ tot 2 liter vocht op een dag nodig. (Dit zijn 10 -15 glazen / schaaltes)

Bij diarree zijn geschikt: verdund vruchtensap, goed verdunde limonade, water, thee, bouillon en evt. sportdranken.

Braken is bellen

Neem indien er niets in blijft contact op met de diabetestelefoon. Soms is het nodig op de Spoed Eisende Hulp afdeling de mate van uitdroging en verzuring te beoordelen.

Voor spoedvragen: het uw bekende spoednummer van de kinderarts-diabetoloog.