



Unterzuckerung

Erkennen, Behandeln, Vermeiden

Was ist eine Unterzuckerung?

Von einer Unterzuckerung spricht man, wenn der Blutzucker niedriger ist als 60 mg/dl bzw. 3,3 mmol/l.

Wie behandelt man eine Unterzuckerung?

Erst essen, dann messen!

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sollten Sie sofort zwei schnellwirksame KE/BE zu sich nehmen. **Nicht kleckern, sondern klotzen!** Erst danach wird der Blutzucker gemessen und bei Bestätigung der Unterzuckerung sicherheitshalber noch eine langwirksame KE/BE gegessen bzw. getrunken. Nach 30 Minuten sollte der Blutzucker wieder oberhalb 100 mg/dl liegen.

Beispiele für zwei schnellwirksame KE/BE:

- **0,2l Saft oder Limonade (keine Light-Produkte) oder**
- **12 Gummibärchen oder**
- **4 Plättchen Traubenzucker**

! Keinen Süßstoff

Beispiele für Unterzuckerungsanzeichen:

- Kalter Schweiß, Sehstörungen, Herzklopfen
- Zittern
- Hitzegefühl
- Reizbarkeit

Nach jeder Unterzuckerung: Gehen Sie auf Ursachensuche! Nur wenn man den Grund für die Unterzuckerung kennt, kann man diese in der Zukunft vermeiden!