

FÖRSTA HJÄLPEN VID LÅGT BLODSOCKER

Vid diabetes kan blodsockret sjunka för lågt.

Blodsockret är för lågt när det ligger under 4 mmol/l.

Blodsockervärdet anges i millimol per liter med förkortningen mmol/l.

Ät eller drick något som innehåller socker, om blodsockret sjunker för lågt.

Exempelvis någon av följande portioner är bra akut hjälp vid lågt blodsocker:



8 glukostabletter



2 dl juice



2 dl sockrad saft



en banan

Mät blodsockret på nytt 10-15 minuter efteråt.

Ät eller drick lika mycket en gång till, om blodsockret fortfarande är lågt.

Portionerna på bilderna innehåller 20 gram kolhydrater.

- ▶ En diabetiker kan bli medvetslös om blodsockret sjunker för lågt.
- ▶ Ring i så fall genast efter ambulans.
- ▶ Ge aldrig en medvetslös person något att äta eller dricka. Risken för kvävning är stor.

Efter lågt blodsocker

Gör följande när blodsockret har stigit över 5 mmol/l:

- 1) Ät något som innehåller långsamma kolhydrater, exempelvis bröd och mjölk.
- 2) Mät blodsockret oftare än vanligt.
- 3) Ta reda på orsaken till lågt blodsocker.

Orsaken kan vara

- för stor dos basinsulin
- för stor dos måltidsinsulin
- tillskottsdoser av insulin mellan måltiderna
- insulin har injicerats i en muskel
- alkohol
- motion
- bastubad
- magsjuka.

- 4) Tala om för din diabetesskötare att du haft för lågt blodsocker.

Fundera tillsammans hur du kan undvika lågt blodsocker i fortsättningen.