



## Diabetes og lavt blodsukker – føling (hypoglykemi)

Blodsukkerverdier under 4 mmol/l kalles lavt blodsukker, eller hypoglykemi. Hos personer som ikke har diabetes skjer dette veldig sjelden.

### Symptomer

Symptomene eller plagene som personer med diabetes får når blodsukkeret blir lavt, kalles føling: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Symptomene kan variere fra individ til individ, og de kan også endres med tiden. Ved svært lavt blodsukker – ofte kalt insulinsjokk – kan du virke beruset og få et glassaktig blikk. Dette kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper.

Lavt blodsukker er ikke farlig – så sant du ikke får det i situasjoner hvor det er spesielt viktig å være helt våken og klar, for eksempel når du kjører bil. Føling er svært vanlig ved type 1-diabetes. Det forekommer også ved type 2-diabetes, men er da sjelden alvorlig.

### Hva skjer?

Sukkeret vi har i blodet kalles glukose, og glukosen er helt nødvendig for at hjernen skal fungere normalt. Ved lavt blodsukker fungerer hjernen dårligere, og tankeevnen og reaksjonshastigheten blir nedsatt. Samtidig forsvarer kroppen seg mot det lave blodsukkeret ved å lage hormoner som får blodsukkeret til å stige.

Dette er de samme hormonene – blant annet adrenalin – som det lages mer av når du er sint, irritabel eller redd. Følingssymptomene skyldes en kombinasjon av effekten på hjernens funksjon og effekten av de hormonene som lages.

### Noen merker ikke at blodsukkeret blir lavt

Dette er vanligst hos personer som har type 1-diabetes, og særlig hos dem som har hatt sykdommen lenge. Intensiv insulinbehandling over lengre tid, med blodsukker i området rundt 4 mmol/l og lavere, kan også svekke evnen til å kjenne lavt blodsukker. Også hvis du har hatt flere alvorlige hypoglykemier, kan evnen til å merke dem bli borte. Men den kan gjenvinnes hvis du helt unngår lavt blodsukker i noen uker.

### Fire alvorlighetsgrader

Det er vanlig å skille mellom fire alvorlighetsgrader:

- Lett føling, hvor du kan fortsette med det du holder på med, bare du får i deg karbohydrater.
- Litt mer alvorlig føling, hvor du må avbryte det du holder på med, men klarer deg uten hjelp.

- Alvorlig føling, hvor du må ha hjelp av andre.
- Insulinsjokk, hvor bevisstheten er nedsatt og du ikke klarer å spise og drikke, og andre må overta helt. Gjentatte insulinsjokk kan hos noen føre til redusert hukommelse. Dette er spesielt farlig for små barn.

### Hvorfor?

Føling kan skyldes at du har:

- Tatt for mye insulin eller tabletter.
- Spist for lite.
- Gjort for store fysiske anstrengelser.
- Vært utsatt for kraftig stress.
- Drukket mye alkohol.

Uten at du bruker blodsukkersonkende medikamenter, kan du ikke få for lavt blodsukker. Lavt blodsukker er hyppigst hos personer med type 1-diabetes som bruker insulin, men det forekommer også ved bruk av insulin ved type 2-diabetes. Blodsukkersonkende tabletter – særlig av typen sulfonylurea (SU) – kan også gi lavt blodsukker. Hvorfor blodsukkeret er blitt lavt, er det ikke alltid mulig å forklare.

### Behandling ved lette følinger

En lett føling kan du behandle med karbohydrater som går fort over i blodet, for eksempel fruktsaft eller frukt, noen glukosetabletter, melk eller søte drikker. Hvis det er lenge til neste måltid, er det nødvendig å spise noe brød i tillegg. Ved lavere blodsukker bør du straks drikke søt saft, brus, juice eller spise sukker eller syltetøy. Mange synes druesukkertabletter er nyttig. Etterpå bør du alltid spise brød, for å stabilisere blodsukkeret.

### Hva skal hjelperne gjøre hvis du ikke kan hjelpe seg selv?

Hvis du er våken og kan svelge, skal du drikke noe med sukker – et glass melk eller saft, brus med sukker. Søt drikke virker fort, men ikke lenge, og må derfor etterfølges av brød.

### Behandling hvis du er veldig medtatt eller bevisstløs:

Blodsukkeret bør måles – det kan være vanskelig å avgjøre om symptomene skyldes lavt eller høyt blodsukker, spesielt hvis hjelperen ikke kjenner deg. Er hjelperen usikker og ikke har mulighet til å måle blodsukkeret, skal det handles som om tilstanden skyldes lavt blodsukker.

### **NB! Hvis personen er bevisstløs, må det ikke gis mat og drikke**

Prøv å smøre for eksempel honning eller melis oppløst i litt vann på innsiden av kinnene eller på tennene. Mange med diabetes har glukagon (et hormon som frigjør glukose fra leveren) ferdig i engangssprøyte hjemme eller på seg, og de har gjerne pårørende som vet hvordan den skal settes. 1 mg (= 1 engangssprøyte) kan settes i muskelen på låret. Glukagon kan framkalle brekninger, så legg pasienten i stabilt sideleie. Når pasienten våkner, må vedkommende så spise noe som inneholder karbohydrater.

Hvis følingen ikke går over, må lege kontaktes. Ring eventuelt 113. Legen kan gi intravenøs tilførsel (direkte inn i blodårene) av konsentrert sukker. Ved alvorlig hypoglykemi ved type 2-diabetes hos en som bruker tabletter, bør pasienten inn på sykehus fordi tablettene har lang virketid.

Dette faktaarket fra Norges Diabetesforbund er sist oppdatert i mai 2009.