

bij griep

5 tips

Een stevige griep kan je bloedglucosewaarden flink ontregelen.

Diabetesverpleegkundige Elma Cruts-Van de Meulengraaf van het Máxima Medisch Centrum in Eindhoven geeft vijf tips. TEKST RIANNE MARIJS

1. Koorts? Niet minder insuline of tabletten gebruiken!

“Veel mensen denken dat ze minder insuline nodig hebben als ze ziek zijn, omdat ze dan minder eten. Maar je bent óók minder actief en bij koorts heb je over het algemeen zelfs méér insuline nodig. Je lichaam maakt dan meer glucose vrij, omdat het extra energie nodig heeft om het virus te bestrijden. Tegelijkertijd werkt door koorts de insuline minder goed. Houd je dus aan het spuitschema en controleer jezelf op z'n minst op de drie maaltijdmomenten en voor bedtijd. Als je bloedglucosewaarden niet dalen, kun je overwegen extra maaltijdinsuline te spuiten volgens een bijregelschema. Doe dit in overleg met je behandelaar als je niet weet hoe dat moet, of als dit onvoldoende werkt. Gebruik je alleen tabletten of kun je niet meten? Houd dan je normale dosis aan. Neem bij twijfel contact op met je behandelaar, zeker bij toenemende klachten van dorst en meer plassen.”

2. Braken? Wees alert!

“Bij braken en diarree heb je over het algemeen minder maaltijdinsuline nodig. Ook hiervoor geldt: meten is weten! Bij diabetes type 1 kan overgeven ook een teken van verzuring (ketoacidose) zijn. Verzuring kan ontstaan als je langere tijd te weinig insuline gebruikt of deze onvoldoende werkt. Je lichaam kan dan niet genoeg glucose verbranden en gaat energie uit de vetten halen. De afvalstoffen hiervan vergiftigen je lichaam. Alarmsignalen zijn misselijkheid, braken en soms buikpijn. Meet jezelf dus minimaal vier keer per dag als je moet overgeven. Neem direct contact op met je behandelaar als je bloedglucosewaarden na bijregelen niet dalen.”

3. Drink elk uur

“Bij diabetes type 2 zul je niet zo snel verzuren. Maar als je veel moet overgeven of aan de diarree bent, kun je wél uitdrogen. En dan werkt de insuline minder goed en

lopen je waarden op. Probeer daarom elk uur wat kleine slokjes te drinken. Signalen van uitdroging kunnen zijn: toenemende dorst, vermoeidheid, hoofdpijn, donkergele urine en minder vaak plassen.”

4. Eet kleine porties

“Bij ziekte hoeft je niet direct te vrezen voor lage bloedglucosewaarden. Merk je dat de bloedsuikers toch dalen, neem dan af en toe een hapje vla, vruchtenyoghurt of lik aan een waterijsje. Koolhydraten zijn ook een goede energiebron bij het herstel.

5. Haal een grieprik

“Over de grieprik bestaat veel discussie. Maar we weten dat bij mensen met diabetes het herstel van een griep vaak langer kan duren én de kans op complicaties groter is. Daarom adviseren wij om de grieprik te halen.” ◀