

Bra att veta när du reser med en person som har diabetes...

Lågt blodsocker

Om en insulinbehandlad diabetiker börjar bete sig konstigt ska man alltid utgå från att det beror på **lågt** blodsocker.

Larmsignaler:

- Ansiktet blekt och svettigt.
- Intensiv trötthet
- Lätt till tårar
- Sluddrigt tal eller konstigt beteende
- Darrig, stel blick, långsamhet i rörelserna
- Ser yr, nästan berusad ut
- Mycket irriterad eller aggressiv

Åtgärder:

- Om personen är vid medvetande skall man i första hand ge något sött. Sockerbitar, mjölk, söt saft (inte light), godis eller söt kaka. När han/hon börjar återhämta sig bör man ordna med smörgås och mjölk eller lättare mat.
- Om personen är medvetslös och inte kan svälja **RING 112**. Ge aldrig någon dryck (risk att sätta i halsen). Under tiden man väntar på ambulansen kan man lägga en smulad sockerbit, dextrosol lite honung eller flytande glukos under läppen eller tungan. **GE ALDRIG INSULIN !!!**

Alkohol och diabetes

Alkohol kan höja blodsockret till en början men ger därefter istället **risk för lågt blodsocker**.

Levern frisätter i vanliga fall små mängder socker (glukos) vilket ger ett extra skydd mot lågt blodsocker. När man dricker alkohol får levern istället fullt upp med att ta hand om och bryta ner alkoholen, och slutar helt frisätta glukos. För den som har insulinbehandlad diabetes ger detta en ökad risk för **farligt** lågt blodsocker flera timmar efter alkoholintag.

Vad ska man tänka på då?

- Alltid äta något som innehåller kolhydrater i samband med alkoholintag.
- Alltid kontrollera sitt blodsocker innan man går och lägger sig! och då också gärna äta en smörgås och/eller dricka något sött för att fylla på lite extra.

Magsjuka och diabetes

Vid magsjuka och diabetes är det viktigast att:

- Få i sig tillräckligt med VÄTSKA och NÄRING.
 - Minst 3 liter vätska per dygn, uppdelat i små mängder ofta.
 - Näring, exempelvis RESORB alternativt vanlig saft eller coca cola
 - **OBS** Vanlig söt dryck, inte Light!!!
- Mät blodsockret ofta, minst var 4:e timma. Helst oftare.
- Sluta inte ta insulinet men justera doserna! Ta basinsulinet (ex Lantus) i vanlig dos, justera måltidsinsulinet (ex Humalog, Novo Rapid) beroende på hur blodsockret ligger.

När blir magsjuka farligt för den som har diabetes?

- Vid hög feber och allmänpåverkan, buksmärtor och om det inte går att få i sig tillräckligt med vätska på grund av illamående och kräkningar. Sök sjukvård snabbt!