

# Hipoglikemia – objawy i szybkie postępowanie dietetyczne

Hipoglikemia, nazywana również niedocukrzeniem, to stan, w którym poziom glukozy (cukru) we krwi spada poniżej prawidłowej wartości. Najczęściej przyjmuje się, że hipoglikemia występuje, gdy stężenie glukozy spada poniżej 70 mg/dl. Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla organizmu, szczególnie dla mózgu, dlatego jej niedobór może prowadzić do nieprzyjemnych objawów, a w ciężkich przypadkach nawet do utraty przytomności.

Hipoglikemia najczęściej występuje u osób chorujących na cukrzycę, zwłaszcza w przypadku nieprawidłowo dobranej dawki insuliny lub leków obniżających poziom cukru we krwi. Może jednak pojawić się również u osób zdrowych, np. po długiej przerwie między posiłkami, intensywnym wysiłku fizycznym lub przy źle zbilansowanej diecie.

## Objawy hipoglikemii

Objawy hipoglikemii mogą pojawić się nagle i różnią się w zależności od osoby. Najczęściej są związane z reakcją organizmu na niedobór energii oraz aktywacją układu nerwowego. Do typowych objawów należą:

- nagłe uczucie głodu,
- osłabienie i zmęczenie,
- drżenie rąk,
- zawroty głowy,
- zimne poty,
- kołatanie serca,
- problemy z koncentracją,
- uczucie niepokoju lub rozdrażnienie,
- zaburzenia widzenia.

Jeśli poziom glukozy spada bardzo nisko, mogą pojawić się poważniejsze objawy, takie jak dezorientacja, zaburzenia świadomości, a nawet utrata przytomności. W takich sytuacjach konieczna jest szybka pomoc medyczna.

## Szybkie postępowanie dietetyczne

W przypadku wystąpienia objawów hipoglikemii najważniejsze jest szybkie podniesienie poziomu glukozy we krwi. W pierwszej kolejności należy spożyć produkty zawierające łatwo przyswajalne węglowodany, które szybko zwiększają poziom cukru.

Zaleca się przyjęcie około 15 g szybko wchłanianych węglowodanów, np.:

- pół szklanki słodkiego soku owocowego,
- szklankę słodzonej herbaty,
- cukierek lub landrynkę,
- łyżkę miodu lub cukru rozpuszczonego w wodzie.

Po około 15 minutach warto ponownie ocenić samopoczucie. Jeśli objawy nie ustępują, należy ponownie przyjąć porcję węglowodanów.

Po ustąpieniu objawów zaleca się spożycie niewielkiego posiłku zawierającego węglowodany złożone oraz białko, np. kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa z twarożkiem lub jogurt naturalny z płatkami owsianymi i owocami. Pozwala to utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi i zapobiega ponownemu spadkowi cukru.

## Postępowanie dietetyczne zapobiegające hipoglikemii

Aby zmniejszyć ryzyko występowania epizodów hipoglikemii, ważne jest stosowanie odpowiedniej diety i regularnych nawyków żywieniowych. Do podstawowych zaleceń należą:

- spożywanie 4–5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu,
- unikanie długich przerw między posiłkami,
- ograniczenie spożycia cukrów prostych i słodczy,
- wybieranie produktów pełnoziarnistych zamiast wysoko przetworzonych,
- łączenie węglowodanów z białkiem i zdrowymi tłuszczami w każdym posiłku,
- zwiększenie spożycia warzyw.

Prawidłowo zbilansowana dieta pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi i zapobiega gwałtownym wahaniom cukru.

Autorka artykułu: Mgr Urszula Dobrowolska, Dział Żywienia, Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 w Lublinie.

### Literatura:

- Philip E. Cryer, MD. Hypoglycemia in Diabetes: Pathophysiology, Prevalence, and Prevention. American Diabetes Association, 3rd edition, 2016.
- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę. Diabetologia Praktyczna, 2018.