

Advies bij peuterhypoglycemie

Het voorkomen van een te lage bloedsuikerspiegel

Een te lage suikerspiegel heet ook wel hypoglycemie. Hier vindt u voedingsadvies om een te lage suikerspiegel bij uw peuter te voorkomen.

Wat is een hypoglykemie?

Hypoglykemie betekent letterlijk een lage suikerspiegel in het bloed. Als we eten, neemt het lichaam voeding op via de darm. Dit gebeurt door stofwisseling. Het lichaam verteert de voeding tot voedingsstoffen. Dit zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Door de vertering kan het lichaam de voedingsstoffen in het bloed opnemen.

Het lichaam breekt koolhydraten (suikers en zetmeel) zover af, dat er glucose over blijft. Het lichaam gebruikt deze glucose als brandstof voor bijvoorbeeld de hersenen en andere cellen die energie nodig hebben.

Als het lichaam te weinig glucose heeft, maakt het glucose vrij uit de voorraad in de spieren en/of de lever. Soms heeft het lichaam een hogere glucosebehoefte, bijvoorbeeld bij beweging, activiteiten of ziekte. Als er dan te weinig glucosevoorraad in de spieren en/of de lever is, kan een tekort aan glucose optreden.

De behandeling

Jonge kinderen hebben een regelmatig aanbod van energie (uit eten) nodig, verdeeld over de dag. Normaal bieden ouders 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes aan op een dag. Kinderen kunnen nog niet lange tijd zonder voeding. Afhankelijk van leeftijd van uw kind kun u een maximale tijd om nuchter te zijn aanhouden voor uw kind.

Als uw kind ziek is, kan uw kind te weinig energie hebben, doordat uw kind meer energie nodig heeft. Dit kan komen door bijvoorbeeld koorts en braken of diarree. Hierdoor verliest uw kind veel energie. Het is dan extra belangrijk dat uw kind genoeg energie binnenkrijgt. Hierbij gaat het vooral om het binnenkrijgen van koolhydraten.

Voeding

Kies bij voorkeur complexe koolhydraten (ook wel polysachariden genoemd). Dit zijn bijvoorbeeld zetmeelrijke en vezelrijke voedingsmiddelen uit granen, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren brood en volkoren macaroni/spaghetti. Gebruik snelle suikers (ook wel mono- en disachariden) met mate. Dit zijn bijvoorbeeld (kristal)suiker, limonades en snoep.

Laat uw kind elke 3 tot 4 uur een maaltijd of een tussendoortje met koolhydraten eten. Geef uw kind bijvoorbeeld een papje met granen/Bambix, volkorenbrood/cracker met beleg, fruit (als het kan met schil), yoghurt met fruit/muesli, een warme maaltijd, een beker melk of flesvoeding.

Geef om de nachtpauze te overbruggen rond 22.00 uur een laatste voeding met (zuigelingen)melk, waarin u 1 maatschepje Fantomalt oplost. Als deze laatste voeding niet lukt, maak uw kind dan na 4 uur wakker en geef dan voeding met 1 maatschepje Fantomalt. Fantomalt is een medische koolhydraat module in poedervorm. Dit wordt op voorschrift gebruikt.

De nachtpauze is de tijd tussen de laatste voeding in de avond en de eerste voeding de volgende ochtend. U bepaalt de nachtpauze in overleg met de behandelend arts. Deze is tussen de 8 en 12 uur. Door deze goed te bepalen voorkomt u een lage bloedsuiker in de nacht.



Hypoglykemie voorkomen

Bied regelmatig over de dag iets te eten of te drinken aan. Als dit niet lukt, zorg dan dat uw kind genoeg drinkt. In het onderstaande schema hoeveel en hoe vaak u drinken aan kunt bieden.

Fantomalt schema (versie: juni 2018)

Lft (jaren)	gewicht	vocht	Fantomalt hoeveelheid (schepjes) In water/bouillon/thee zonder suiker opgelost 1 schepje bevat 4,8 gram koolhydraten	Fantomalt (schepjes) in limonade/vruchtensap opgelost	Koolhydraat-intake
0 tot 1	4 kg	150 ml/kg = 600 ml	Elke 2 uur 1 schepje	nvt	10 mg/kg/min
	6 kg	130 ml/kg=780 ml	Elke 2 uur 1.5 schepje	nvt	10 mg/kg/min
	8 kg	120-110 ml=960 ml	Elke 2 uur 1.5 - 2 schepjes	nvt	7.5 - 10 mg/kg/min
1 t/m 2	10 kg	100 ml = 1000 ml	Elke 3 uur 3 schepjes	Elke 3 uur 0,5 schepje (9 mg glu)	8 mg/kg/min
	12 kg	1100 ml	Elke 3 uur 3 schepjes	Elke 3 uur 0,5 schepje (8 mg glu)	6.7 mg/kg/min
3 t/m 5	15 kg	1250 ml	Elke 3 uur 4 schepjes	Elke 3 uur 0,5 schepje (7,2 mg)	7.1 mg/kg/min
	17 kg	1350 ml	Elke 3 uur 4 schepjes	Elke 3 uur 0,5 schepje (6,8 mg)	6.3 mg/kg/min
	19 kg	1450 ml	Elke 3 uur 4 schepjes	Elke 3 uur 0,5 schepje (6,5 mg)	5.6 mg/kg/min
6 t/m 10	20 – 25 kg	1500-1600 ml	Elke 3 uur 5 schepjes	Elke 3 uur 1 schepje (5,9-7 -mg)	5.3 - 6.7 mg/kg/min
	26 – 30 kg	1600-1700 ml	Elke 3 uur 5 schepjes	Elke 3 uur 1 schepje (5,2-5,7 mg)	4.4 - 5.1 mg/kg/min
	30 – 33 kg	1700-1800 ml	Elke 3 uur 5 schepjes	Elke 3 uur 1 schepje (4,9-5,2 mg)	4.0 - 4.4 mg/kg/min
11 t/m 18	30 – 40 kg	1700-1900 ml	Elke 4 uur 6 schepjes	Elke 4 uur 1 schepje (4,1-4,9 mg)	3.0 - 4.0 mg/kg/min
	40 – 50 kg	1900-2100 ml	Elke 4 uur 7 schepjes	Elke 4 uur 1 schepje (3,6-4,1 mg)	2.8 - 3.5 mg/kg/min
	50 – 60 kg	2100-2300 ml	Elke 4 uur 7 schepjes	Elke 4 uur 1 schepje (3,2-3,6 mg)	2.3 - 3.5 mg/kg/min
	> 60 kg	2300-2500 ml	Elke 4 uur 7 schepjes	Elke 4 uur 1 schepje (3-3,2 mg)	= 2.0 mg/kg/min bij 70 kg

Wanneer uw kind niet meer kan eten en drinken, moet u contact opnemen met de dienstdoende kinderarts metabole ziekten. Hij geeft u op dat moment advies en kan uw kind opnemen voor een infuus als dat nodig is.

Contact

Heeft u vragen? Of heeft u meer informatie nodig? Of wilt u een afspraak maken met een diëtist? Als u onder behandeling bent bij een diëtist van het Erasmus MC kunt u ons bereiken via:

- (010) 7033055 van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- dietetiek@erasmusmc.nl

Bij spoed kunt u contact opnemen met de spoedlijn:

- (010) 7030054 van maandag t/m vrijdag van 13:30 tot 16:00 uur



