

Mikä on nopein ensiapu matalaan verensokeriin?

Verensokeri laskee liian alas, kun elimistössä on tarpeeseen nähden liian paljon insuliinia. Syynä voi olla liian suuri insuliiniannos suhteessa aterian kokoon, rankka ennakoimaton liikunta tai runsas alkoholin käyttö. Liian matala verensokeri eli hypoglykemia aiheuttaa epämiellyttävän olon, esimerkiksi vapinaa, hikoilua, hermostuneisuutta ja nälän tunnetta.

Kun ensimmäiset merkit matalasta verensokerista ilmaantuvat, kannattaa mitata verensokeri. Jos se on alle 4 mmol/l, tilanne pitää korjata välittömästi nauttimalla 10–20 grammaa hiilihydraattia nopeasti imeytyvässä muodossa. Lapselle ensiavuksi voi riittää 10 grammaa hiilihydraattia, samoin aikuiselle, jos seuraava ateria on pian. Jos seuraavaan ateriaan on vielä aikaa, ensiavun jälkeen on tärkeää mitata verensokeria ja syödä lisäksi välipala, esimerkiksi voileipä tai hedelmä, jotta tilanne ei toistuisi.

Hiilihydraattien nauttiminen nostaa verensokeria 10–15 minuutissa. Kaikkein nopeimmin imeytyvät glukoosipastillit (Siripiri tai Dexal) tai nestemäinen glukoosi (Raketti Glukoosi). Niiden etu on se, että imeytyminen alkaa jo suun limakalvoilta. Neljä glukoosipastillia tai kaksi pussia nestemäistä glukoosia sisältää 10 grammaa hiilihydraattia.

Seuraavaksi nopeimmin vaikuttavat sokeripitoiset juomat, kuten tavallinen sokerillinen virvoitusjuoma tai tuoremehu. Sokeri imeytyy parhaiten, kun juomia laimentaa vedellä (esimerkiksi 1–2 dl mehua ja 1–2 dl vettä).

Matalan verensokerin korjaamiseen kannattaa valita sellaista ruokaa, jota on helppo ja nopea syödä. Esimerkiksi pureskelu voi olla vaikeaa, kun verensokeri on matala.

Muita vaihtoehtoja matalan verensokerin korjaamiseen ovat esimerkiksi:

- 1–2 rkl siirappia tai hunajaa
- 1–2 dl ns. pillimehua
- 4–8 sokeripalaa (esim. veteen liuotettuna)
- yksi keskikokoinen banaani
- 1–2 lakritsipatukkaa

Kussakin annoksessa on 10–20 grammaa hiilihydraattia.

Hiilihydraatti imeytyy nopeimmin ruuasta, jossa ei ole esimerkiksi rasvaa tai kuitua hidastamassa sen imeytymistä. Esimerkiksi suklaa, leipä ja jäätelö eivät ole parhaita vaihtoehtoja matalan verensokerin hoitoon, sillä sokeri imeytyy niistä rasvattomia ja kuiduttomia vaihtoehtoja hitaammin. Mutta jos muuta ei ole tarjolla, nekin sopivat ensiavuksi. Tärkeintä on toimia nopeasti.

Opetushoitaja Anne Hilander-Sihvonen ja ravitsemusterapeutti Eija Ruuskanen, Diabetesliitto