



# KEND KETONERNE

Hvis cellerne i kroppen mangler sukker over længere tid, begynder kroppen i stedet at forbrænde fedt. I den proces danner kroppen ketoner, som er et affaldsstof. I store mængder kan ketoner føre til en syreforgiftning – også kaldet ketoacidose. Du kan måle mængden af ketoner i blodet.

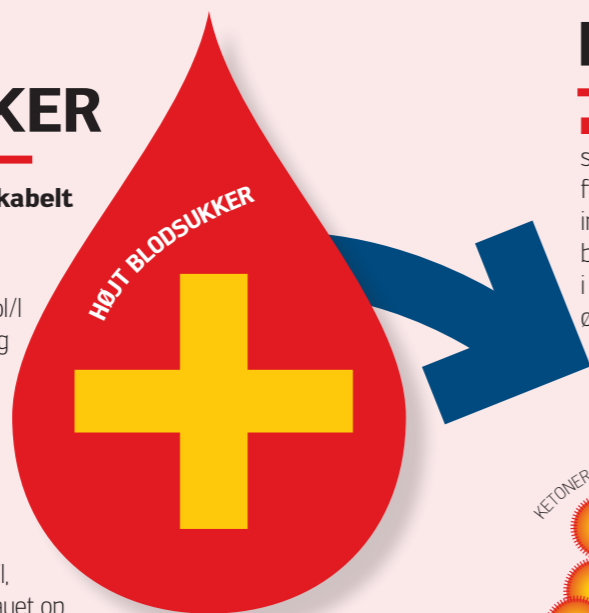
## SÅDAN OPSTÅR SYREFORGIFTNING

### + HØJT BLODSUKKER

**Ketoner og højt blodsukker er risikabelt**  
Ketoner målt sammen med højt blodsukker skal du tage alvorligt:

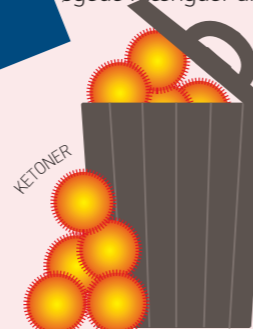
■ Hvis dit blodsukker er højere end 15 mmol/l over længere tid, bør du først tage insulin og så måle dit blodsukker igen efter en time. Der kan være forskel på, hvor lang tid du ligger højt, alt afhængigt om du bruger pumpe eller pen. Hvis blodsukkeret stadig er over 15 mmol/l, bør du for en sikkerheds skyld måle niveauet af ketoner.

■ Hvis niveauet af ketoner er over 0,6 mmol/l, kan det føre til syreforgiftning. Kommer niveauet op på 1,5 mmol/l, bør du kontakte din behandler.



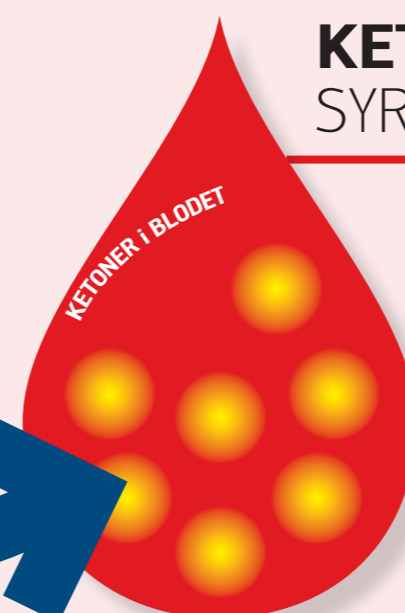
### KETONER

■ Ketoner er et affaldsstof, som kroppen producerer ved fedtforbrænding. Ved manglende insulin og deraf følgende højt blodsukker, forbrænder kroppen fedt i stedet for sukker. Det medfører øgede mængder af ketoner i blodet.



### KETOACIDOSE SYREFORGIFTNING

■ Har man fået diabetisk ketoacidose, skal man ofte indlægges til behandling. Væske- og saltbalancen bliver genoprettet ved at tilføje salt og væske direkte ind i årene. Desuden skal der tilføres ekstra insulin. Diabetisk ketoacidose er en tilstand, der kan og bør undgås ved en velbehandlet diabetes.



### + LAVT BLODSUKKER

**Ketoner og lavt blodsukker er ikke farligt**

■ Ketoner målt sammen med lavt blodsukker er ikke farligt og skyldes oftest, at du ikke har fået nok at spise over længere tid (for eksempel ved sygdom). Du kan selv få ketonniveauet ned ved at spise eller drikke.

Du skal dog være opmærksom på ketoner, hvis du tager medicin af typen SGLT-2-hæmmer (Jardiance, Forxiga, Invokana, Steglatro). Denne medicin bruges især mod type 2-diabetes, og syreforgiftning kan forekomme selv ved normalt blodsukker.

## Symptomer på syreforgiftning



### ■ Lugter din ånde af acetone?

Mange symptomer på syreforgiftning minder om for højt blodsukker. Et særligt kendetegn kan være, at din ånde lugter af acetone.

### Andre symptomer:

- Blodsukker over 15 mmol/l
- Ketonniveau over 1,5 mmol/l
- Ondt i maven
- Kvalme
- Hurtig eller tung vejtrækning
- Tørst- og tissetrang.



### ANBEFALING

Selvom man er på insulinpumpe, bør man altid have ekstra penne med hurtigt- og langsomtvirkende insulin hjemme.

**Kontakt hospitalet**, hvis du har ondt i maven, kvalme, højere blodsukker end 15 mmol/l og ketoner højere end 1,5 mmol/l.

## Hvad sker der i kroppen ved syreforgiftning

■ Når der ikke er sukker nok i kroppen, fordi den mangler insulin, begynder man at forbrænde fedt som danner affaldsstoffet ketoner, der leder til syreforgiftning.

### VÆR SÆRLIG OPMÆRKSOM, HVIS DU ER SYG:

- Mål blodsukker ca. hver 3. time
- Mål blodketoner ved højt blodsukker
- Mål temperatur
- Ring til din behandler ved blodketoner over 1,5 mmol/l, eller hvis du er i tvivl.



## Sådan måler du syreketoner i blodet

■ Ketoner kan måles i urin, men måles bedst i blodet med en fingerprikker og et særligt måleapparat med tilhørende ketonstrimler. Ketonstrimlerne har relativ hurtig udløbsdato. Begge dele kan købes på apoteket eller nettet og bør indgå i diabetes-kittet og medbringes på ferier. Niveauet bør generelt være under 0,6 mmol/l.



■ **Under 0,6 mmol/l:**  
Niveauet er normalt.



■ **0,6-1,5 mmol/l:**  
Når blodketonmåling er 0,6-1,5 mmol/l. Forsøg at justere dit blodsukker i følge din behandlers vejledning.



■ **1,5 mmol/l:**  
Kontakt straks din behandler for råd og vejledning.

