

Diabetes og alkohol

Hvordan påvirker alkohol dit blodsukker?

Alkohol kan medføre lavt blodsukker (hypoglykæmi), når du har diabetes. Derfor er det vigtigt, at du tager nogle forholdsregler, hvis du drikker alkohol. Pjecen her giver nogle bud på, hvordan du i praksis kan gøre, når du har diabetes og ønsker at drikke alkohol.

Kroppen optager alkohol fra mavesækken. Via blodbanen bliver alkoholen ført til leveren for at blive nedbrudt. Når leveren er i gang med at nedbryde alkohol, er dens evne til at frigive sukker nedsat. Derfor har du en større risiko for at få lavt blodsukker, både mens du drikker alkohol og efterfølgende. Har du drukket alkohol i større mængder, har du en øget risiko for at få lavt blodsukker i op til et døgn efter din alkoholindtagelse.

Det er individuelt, hvordan alkohol påvirker blodsukkeret. Derfor er det vigtigt, at du gør dig dine egne erfaringer ved at måle dit blodsukker både før, under og efter, du har indtaget alkohol.

Symptomerne på lavt blodsukker kan minde om at være beruset. Du og dine omgivelser kan fejlagtigt komme til at forveksle symptomer på lavt blodsukker med beruselse, hvis du er påvirket af alkohol. Det er derfor en god idé, at du følger med i dit blodsukkerniveau, når du drikker alkohol. Fortæl gerne dine omgivelser om din risiko for at få lavt blodsukker, og hvordan de kan hjælpe dig, hvis situationen skulle opstå.

Alkohol og type 1-diabetes

Alkohol giver en større risiko for lavt blodsukker i op til 24 timer efter, du har indtaget alkohol, hvis du har type 1-diabetes.

Når du drikker alkoholiske drikke, som indeholder kulhydrater, kan blodsukkeret stige. Nogle kan have brug for at tage lidt insulin for at undgå meget højt blodsukker i den situation, men det er vigtigt at kende den blodsukkersænkende effekt af alkohol.

Alkohol og type 2-diabetes

Hos personer med type 2-diabetes har alkohol ikke samme akutte effekt på blodsukkeret som hos personer med type 1-diabetes. Men hvis du har type 2-diabetes og får insulin eller er i tabletbehandling med medicin (sulfonylurinstoffer), som stimulerer din egen udskillelse af insulin, risikerer du samme effekt på blodsukkeret som personer med type 1-diabetes. Du skal derfor være opmærksom på at måle dit blodsukker før, under og efter, du har drukket alkohol.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen:

- **Er du 18 år eller over?** Højest 10 genstande om ugen. Højest 4 genstande på samme dag.
- **Er du under 18 år?** Lad være med at drikke alkohol.
- **Er du gravid eller prøver du at blive det?** Lad være med at drikke alkohol.
- **Ammer du?** Vær forsigtig med at drikke alkohol.

Du har en mindre risiko for at blive syg af alkohol, hvis du følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Anbefalingerne gælder både for personer med og uden diabetes.

Sådan undgår du lavt blodsukker

Alkohols effekt på blodsukkeret afhænger af mængden. De fleste kan godt drikke 1-2 genstande, uden at det påvirker blodsukkeret.

Forholdsregler – hvis du drikker over 2 genstande:

- Mål altid dit blodsukker **før, under og efter**, at du drikker alkohol, hvis du er i behandling med insulin eller sulfonylurinstoffer.
- Mål altid dit blodsukker, inden du går i seng. Du kan anvende følgende som tommelfingerregel:

Hvis dit blodsukker er under 6 mmol/l inden sengetid, så spis 20-40 gram hurtige kulhydrater efterfulgt af 10-20 gram langsomme kulhydrater. *Hurtige kulhydrater er f.eks. 1-2 glas juice eller sukkersødet sodavand. Langsomme kulhydrater er f.eks. ½ eller 1 skive rugbrød.*

Hvis dit blodsukker ligger på 6-10 mmol/l inden sengetid, så spis gerne 1 skive groft brød eller rugbrød.
- For at nedsætte din risiko for lavt blodsukker **bør du altid indtage kulhydrater sammen med alkohol**. Bland f.eks. hver anden alkoholiske drik med juice eller sukkerholdig sodavand, eller spis nogle kulhydrater ved siden af – f.eks. indeholder chips kulhydrater. Det er også altid en god idé at spise natmad, der indeholder kulhydrater.

- Hvis du er **fysisk aktiv** i forbindelse med indtag af alkohol, eksempelvis hvis du danser hele aftenen, har du behov for enten at reducere din dosis af insulin eller at indtage flere kulhydrater for at nedsætte din risiko for lavt blodsukker. Her kan det være nødvendigt, at hver drink indeholder kulhydrater, eller at du spiser nogle ekstra kulhydrater i løbet af aftenen.

Har du type 1-diabetes, vær særligt opmærksom på:

- Ved et eventuelt **insulinchok** (bevidstløshed som følge af lavt blodsukker) vil din GlucaGen® HypoKit ikke virke efter hensigten, hvis du har drukket alkohol. Leveren er optaget af at nedbryde alkohol og kan derfor ikke frigive tilstrækkeligt med sukker til blodet.
- Hvis du anvender kulhydrattælling til insulindosering, skal du **ikke tælle alle kulhydraterne** i alkoholiske drikke med. Mange alkoholiske drikke har et højt indhold af kulhydrater, f.eks. cider og Mokai (se tabel på side 7 over kulhydratindhold i alkoholiske drikke).
- Hvis du drikker alkoholfri øl eller vin, **skal alle kulhydraterne tælles med**.
- Hvis du drikker 2-3 genstande på en aften, vil det kunne **sænke dit blodsukker med 3-5 mmol/l** i løbet af natten.
- Drikker du **alkohol til et måltid**, vil dit blodsukkerniveau typisk først falde i løbet af natten eller næste morgen.
- Et større alkoholindtag kan gøre det svært for dig at mærke, hvis blodsukkeret falder. Husk derfor at **informere dem, du er sammen med**, om symptomerne på lavt blodsukker.

Højt blodsukker

Oplever du, at du får meget højt blodsukker i forbindelse med indtag af alkohol, anbefaler vi, at du kontakter en diabetesbehandler – læge, sygeplejerske eller diætist – med henblik på at få individuel rådgivning i forhold til alkohol og diabetes.

Alkohol og vægttab

Hvis du ønsker at tabe dig, bør du begrænse dit alkoholindtag til et minimum eller helt udelukke alkohol. Alkohol indeholder nemlig næsten lige så meget energi som fedt. Vær også opmærksom på, at alkoholiske drikke ofte indeholder kulhydrater – se tabellen på næste side.

Hvis energien fra alkohol ikke forbrændes med det samme, omdanner din krop energien til fedt i leveren, eller den lagres i fedtdepoter andre steder i kroppen. Hvis du dagligt drikker alkohol, kan det derfor være med til at øge din kropsvægt og dit taljeomfang på længere sigt.



Kulhydratindhold i alkoholiske drikke

Drikkevarer	Portionsstørrelse	Indhold milliliter (ml)	Kulhydrater gram (g)
Hedvin og likør			
Bailey	1 glas	20 ml	5 g
Portvin	1 glas	40 ml	4 g
Sherry	1 glas	40 ml	1-3 g
Sodavand (sød) og frugtjuice til drinks	1 glas	200 ml	20 g
Spiritus f.eks. snaps, vodka, rom, gin	1 glas		0 g
Spiritusblandinger og cider			
Barcardi Breezer	1 flaske	275 ml	20 g
CULT Shaker	1 flaske	275 ml	30 g
Mokai	1 flaske/dåse	275 ml	30 g
Rekorderlig	1 flaske/dåse	275 ml	30 g
Smirnoff Ice	1 flaske	275 ml	25 g
Sommersby Apple Cider	1 flaske/dåse	330 ml	26 g
Vin			
Alkoholfri	1 glas	125 ml	4 g
Champagne, rosevin, rødvin	1 glas	125 ml	2 g
Hvid, sød	1 glas	125 ml	7 g
Hvid, tør	1 glas	125 ml	0-1 g
Øl			
Alkoholfri	1 flaske	330 ml	13-20 g
Almindelig pilsner	1 flaske	330 ml	9 g
Brown ale	1 flaske	500 ml	30 g
Hvede	1 flaske	500 ml	13 g
Stærk f.eks. Guldøl, Påskebryg	1 flaske	330 ml	10-15 g
Gløgg			
Gløgg	1 glas	200 ml	30 g
Gløgg med 25 gram gløggmix	1 glas	200 ml	48 g

Vil du vide mere?

Har du brug for hjælp til at håndtere alkohol i forhold til din diabetes, kan du bestille tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk