

Ein alkoholischer Drink mit Freunden kann ein anregendes, geselliges Erlebnis sein. Trotzdem sollte Alkohol massvoll getrunken werden, um den mit Alkoholkonsum einhergehenden Risiken vorzubeugen. Besonders bei Menschen mit Diabetes kann übermässiges Trinken zu zusätzlichen Risiken führen.

Wichtig ist deshalb, dass Sie ein paar Infos kennen und Vorsichtsmassnahmen treffen:

- Beachten Sie die Menge des Alkohols.
- Beachten Sie, ob Ihr alkoholisches Getränk Kohlenhydrate enthält oder nicht.

Was steckt drin?	Alkohol	Kohlenhydrate	kcal
Alcopops (275 bis 330 ml) (Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, Tequila Mex...)	11-15g	10.0-12.0g	200 kcal
Cocktail (250 ml) (Tequila sunrise, Caipirinha, Cuba Libre, Mojito...)	10-12g	25.0g	170-200 kcal
Likör (40 ml) (Baileys, Amaretto, Jägermeister, Pastis, Ramazzotti...)	5-8g	8.0-11.0g	100-115 kcal
Spirituosen (30 ml) (Rum, Vodka, Whisky, Tequila ...)	10g	0.0g	70 kcal
Bier (500 ml)	20g	13.0-20.0g	200 kcal
Alkoholfreies Bier (500 ml)	1.5g	20.0g	125 kcal
Weisswein/Rotwein, trocken, 12.5 Vol% (100 ml)	8-10g	0.1-0.3g	70-75 kcal
Süssweine, 18.5 Vol% (100 ml) (wie Portwein, Dessertwein)	15g	3.5-12.0g	120-155 kcal
Sekt & Prosecco, trocken (100 ml)	9-10g	1.0-1.5g	70-75 kcal

Achtung: Die angegebenen Werte sind Durchschnittswerte. Tatsächliche Werte können nach oben oder unten abweichen.

Nährwert-Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank (Version 5.1/ Juni 2015)

Praktische Links:

<http://www.diabetesgesellschaft.ch>

<http://www.diabetes-forum.de/forum/topic/7971/Alkohol>



Vorsicht: Hypoglykämie-Gefahr



Das Organ, das vom Alkohol am meisten strapaziert wird, ist die Leber. Und die spielt auch im Zuckerstoffwechsel eine entscheidende Rolle. Sie sorgt dafür, dass rund um die Uhr, auch in der Nacht, genug Glukose ins Blut abgegeben wird, um den Grundbedarf des Körpers zu decken.

Wenn Sie Alkohol trinken, ist die Leber intensiv mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt, so dass die Glukose-Abgabe gehemmt wird. Im Blut befindet sich weniger Zucker als sonst, es wird also auch weniger Insulin benötigt.

Falls Sie Insulin spritzen oder blutzuckersenkende Tabletten einnehmen, senken diese Medikamente Ihren Blutzucker weiter: Es droht eine Unterzuckerung! Typischerweise tritt sie erst 6 bis 8 Stunden nach dem Alkoholgenuss auf. Also dann, wenn Sie eventuell tief schlafen.

Alkoholische Getränke können Kohlenhydrate enthalten, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen. Obwohl Alkohol viele Kohlenhydrate enthalten kann, sollte kein schnellwirkendes Insulin dafür gespritzt werden. Der Blutzucker steigt zwar schnell an, fällt aber später wieder ab.

Achtung: Wenn Sie sich gleichzeitig bewegen, z.B. tanzen, bowlen oder anderen körperlichen Aktivitäten nachgehen, kann sich dieser Effekt noch verstärken.

Bei grösserem Alkoholkonsum

Wenn Sie mehr als 20g Alkohol getrunken haben, empfehlen wir Ihnen folgende Regeln zu beachten:

- Messen Sie unbedingt vor dem Schlafen Ihren Blutzucker
- Essen Sie vor dem zu Bett gehen mind. 20g langsamwirkende Kohlenhydrate und
- reduzieren Sie Ihr langwirksames Insulin um 10-20% (wenn möglich)

So vermindern Sie die Gefahr einer Unterzuckerung. Bei übermässigem Alkoholkonsum empfiehlt es sich sogar, auch am nächsten Tag Ihre Therapie vorsichtig zu dosieren.

Alkohol und Sport?

Die Kombination Alkohol, Sport und Insulintherapie ist eine schmale Gratwanderung mit der deutlichen Gefahr einer tiefen Unterzuckerung. Durch den Sport (z.B. nach einem Fussballspiel oder Skifahren) sind die Zuckervorräte im Körper aufgebraucht und die Gefahr einer Unterzuckerung steigt. Gleichzeitig blockt der Alkohol Ihre Glukosereserven in der Leber und das Insulin senkt Ihren Blutzucker. Beachten Sie deshalb die Menge des Alkohols und senken Sie Ihre Insulinmenge deutlich, um einer Unterzuckerung vorzubeugen. Spritzen Sie kein zusätzliches Insulin für kohlenhydrathaltige alkoholische Getränke.

Merkmale:

- Alkohol vermindert die Hypowahrnehmung
- Trinken Sie massvoll. Bei Männern liegt die maximal empfohlene Menge bei 20g Alkohol pro Tag, bei Frauen bei 10g Alkohol pro Tag.
- Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen! Dies erhöht die Gefahr einer Unterzuckerung.
- Essen Sie zum Alkoholkonsum Kohlenhydrathaltiges. Sie reduzieren damit die Gefahr einer Unterzuckerung.
- Trinken Sie zu Alkoholhaltigem auch Wasser. Alkohol trocknet aus.
- Wählen Sie kohlenhydratarme Alkoholika wie Wein, trockenen Champagner, Pflüml, Cognac, Whiskey. Und verzichten Sie auf Bier, sauren Most, süsse Dessertweine, süsse Champagner und Liköre. Ihr Blutzucker würde blitzschnell ansteigen.
- Reduzieren Sie eventuell die Insulin-Menge (nach Rücksprache mit Ihrer Diabetesfachperson).
- Messen Sie vermehrt Ihren Blutzucker, damit Sie wissen, wie Ihr Körper auf Alkohol reagiert.
- Instruieren Sie vertrauenswürdige Drittpersonen, die Ihnen in einer Notsituation helfen können.