

Alkohol i cukrzyca



Pamiętaj, że w każdym przypadku alkohol może:

- Wpływać na ocenę rzeczywistości
- Dostarczać dodatkowych kalorii, które mogą utrudniać utratę wagi lub jej utrzymanie
- Powodować wzrost ciśnienia krwi i triglicydów
- Przyczyniać się do trudności seksualnych i zapalenia trzustki
- Z czasem uszkadzać mózg, nerwy i wątrobę
- Odwadniać organizm, co jest bardzo niebezpieczne dla osób z wysokim poziomem glukozy we krwi
- Zwiększać z czasem ryzyko różnych nowotworów
- Zwiększać ryzyko depresji lub agresji
- Pograszać stan w chorobach oczu

Jeżeli wypijasz więcej niż dwa lub trzy standardowe drinki dziennie (do dziesięciu standardowych drinków na tydzień dla kobiet i piętnastu na tydzień dla mężczyzn), musisz koniecznie ograniczyć spożycie alkoholu. Alkohol spożywany w dużych ilościach może utrudniać regulację glukozy we krwi i stwarzać inne zagrożenia dla zdrowia, takie jak nowotwór.

Miej świadomość czynników ryzyka dla osób z cukrzycą

- Dla osób przyjmujących insulinę: Opóźniona hipoglikemia (hypoglycemia) (niski poziom glukozy we krwi) może wystąpić w okresie do 24 godzin po wypiciu alkoholu.
- Dla osób z cukrzycą typu 1 (type 1 diabetes): Może wystąpić poranna hipoglikemia w przypadku spożycia alkoholu w dwie do trzech godzin po wieczornym posiłku poprzedniego dnia.

Jeśli pijesz alkohol, musisz wiedzieć, jak zapobiegać i przeciwdziałać niskiemu poziomowi glukozy we krwi.

Czy cukrzyca oznacza, że nie możesz pić alkoholu?

Niekoniecznie.

Na ogół cukrzyca nie wyklucza spożycia alkoholu. Większość osób z cukrzycą utrzymywaną skutecznie pod kontrolą może bezpiecznie spożywać alkohol w umiarkowanych ilościach: na ogół nie więcej niż dwa lub trzy standardowe drinki dziennie, tzn. maksymalnie do 15 standardowych drinków na tydzień dla mężczyzn i do 10 standardowych drinków na tydzień dla kobiet. Należy jednak porozmawiać ze swoim zespołem opieki zdrowotnej, zwłaszcza jeśli dotyczy Ciebie któreś z poniższych stwierdzeń:

- Masz powikłania cukrzycowe, takie jak chorobę trzustki lub oka, nadciśnienie lub wysoki wskaźnik triglicydów, problemy z wątrobą, uszkodzenie nerwów lub udar mózgu.
- Masz problemy z zapobieganiem i leczeniem niedoboru glukozy we krwi.

Nie należy pić alkoholu, jeśli:

- Jesteś w ciąży lub ją planujesz;
- Karmisz piersią;
- Ty lub ktoś z rodziny miał problemy z alkoholem;
- Planujesz prowadzenie pojazdu lub inne zajęcia wymagające uwagi lub umiejętności;
- Przyjmujesz pewne leki. Zapytaj farmaceutę o swoje leki i ich możliwe interakcje z alkoholem.

Dla osób przyjmujących insulinę i niektóre leki: Zmniejsz ryzyko niskiego poziomu glukozy we krwi spowodowanego spożyciem alkoholu, podejmując działania opisane na końcu niniejszego arkusza.

Alkohol i cukrzyca

PRZED wypiciem alkoholu

- Spożywaj regularnie posiłki, przyjmuj leki i często sprawdzaj swój poziom glukozy we krwi (noś przy sobie glukometr).
- Zawsze noś przy sobie środek zaradczy przeciwko niskiemu poziomowi glukozy we krwi (np. trzy tabletki glukozy lub $\frac{3}{4}$ szklanki niedietycznego napoju gazowanego, lub sześć Life Savers®).
- Gdziekolwiek jesteś, dopilnuj, aby towarzysząca Ci osoba znała Twoje oznaki i objawy niskiego poziomu glukozy we krwi i wiedziała, jak im przeciwdziałać.
- Wiedz, że glucagon, lek przeciwko niskiemu poziomowi glukozy we krwi, nie działa jeśli w organizmie obecny jest alkohol, więc dopilnuj, aby ktoś wiedział, że jeśli zemdlejesz trzeba wezwać karetkę.
- Noś identyfikator cukrzyka, np. bransoletę lub naszyjnik MedicAlert®.

PODCZAS picia alkoholu

- Gdy pijesz alkohol, jedz produkty bogate w węglowodany (carbohydrates).
- Spożywaj dodatkowe produkty bogate w węglowodany przy aktywności fizycznej.
- Zawsze sam nalewaj sobie drinka. Używaj mniej alkoholu i rozcieńczaj go płynami bezcukrowymi.
- Pij powoli. Niech Twój drugi drink będzie bez alkoholu.

PO wypiciu alkoholu

- Powiedz osobie odpowiedzialnej, że piłeś. Niech obserwuje Cię pod kątem oznak niskiego poziomu glukozy.
- Sprawdź poziom glukozy we krwi przed pójściem do łóżka. Jeśli Twój poziom glukozy jest niższy niż zwykle, zjedz przekąskę zawierającą węglowodany.
- Nastaw budzik lub poproś osobę odpowiedzialną o budzenie Cię w ciągu nocy i wczesnym rankiem – opóźniony spadek poziomu glukozy może wystąpić w każdej chwili, w okresie do 24 godzin po wypiciu alkoholu.
- Wstań wcześniej następnego dnia, zjedz posiłek i przyjmij wszelkie normalnie przyjmowane leki i insulinę. Nieprzyjęcie leku lub insuliny może prowadzić do wysokiego poziomu glukozy i ketonów (ketones) we krwi oraz kwasicy ketonowej (diabetic ketoacidosis - DKA).

Zawartość węglowodanów i kalorii w niektórych popularnych napojach i mieszankach alkoholowych (wymienione ilości są tylko orientacyjne)

Napój	Standardowa porcja	Energia (kcal)	Zawartość węglowodanów (g)
Piwo:			
zwykłe	341 ml (12 uncji)	147	12
lekkie (light)	341 ml (12 uncji)	99	5
Bezalkoholowe (non-alcoholic)*	355 ml (~12 uncji)	50-80	11-17
Niskokaloryczne (low-carb)*	341 ml (12 uncji)	92	3
Wódka/Alkohol wysokoprocentowy	45 ml (1,5 uncji)	98	0
Likiery i kordiaty	45 ml (1,5 uncji)	155-190	10-25
Wino:			
zwykłe	150 ml (5 uncji)	123-127	1-4
deserowe	150 ml (5 uncji)	232	23
bezalkoholowe	150 ml (5 uncji)	9	1
Cooler:			
zwykły (regular)	355 ml (12 uncji)	178-258	21-38
lekki (light)*	330 ml (12 uncji)	100	1
Mieszanki:			
Napój gazowany bez cukru	250 ml (8 uncji)	0	0
Zwykły napój gazowany	250 ml (8 uncji)	88-99	23-25
Club soda	250 ml (8 uncji)	0	0
Tonik	250 ml (8 uncji)	88	23
Sok pomarańczowy	250 ml (8 uncji)	118	27
Sok pomidorowy	250 ml (8 uncji)	44	11
Sok pomidorowy + woda z małży [†]	250 ml (8 uncji)	123	28

Źródło: Kanadyjski Indeks Składników Pokarmowych (Canadian Nutrient File), 2010
 *Rzeczywiste etykiety †USDA, 2011; ilość kalorii oraz zawartość węglowodanów może zależeć od marki produktu, dlatego zawsze czytaj etykiety na produktach

Więcej informacji znajdziesz na stronie: Wskazówki, jak ograniczyć ryzyko picia (Low-Risk Drinking Guidelines), adres: www.lrdg.net

Co to jest “standardowy drink”?

Jeden standardowy drink (13,6 g alkoholu):

Piwo: 341 ml (12 uncji) piwa o normalnej mocy (5% alkoholu)

Wódki: 45 ml (1,5 uncji) wódki (40% alkoholu)

Wino: 150 ml (5 uncji) wina (12% alkoholu)

Uwaga: Jeśli liczysz spożywane węglowodany, nie przyjmuj insuliny na okoliczność węglowodanów zawartych w napojach alkoholowych.

Więcej informacji na temat alkoholu i cukrzycy znajdziesz w filmie wideo “Jak dbać o styl życia” (“Managing Your Lifestyle”), zawartym w niniejszym zestawie. Osoby z cukrzycą powinny też omówić spożycie alkoholu ze swoimi pracownikami służby zdrowia leczącymi cukrzycę.



Content taken from the Canadian Diabetes Association's consumer fact sheet, Alcohol and Diabetes.