

Alkohol och Diabetes

Det är inte förbjudet att dricka alkohol när man har diabetes men man bör komma ihåg att alkohol ökar risken för "känningar" och försämrar ditt omdöme.

När du får en "känning" har levern en viktig uppgift. I den finns ett reservförråd av socker lagrat och dessutom kan levern nytillverka socker när det behövs.

När du har diabetes påverkas du speciellt av alkohol. Eftersom levern är upptagen med att bryta ner alkoholen, kan den inte samtidigt nytillverka det socker som krävs.

När kroppen förbränner alkohol istället för mat så sjunker därför blodsockret. Där för är det smart att äta något i samband med att du dricker alkohol.

Svårare att märka symtomen på känning

Den ökade risken vid känningar beror också på att när man är påverkad av alkohol så har man svårare att lägga märke till symtom på känningen.

Människor i din omgivning kan uppfatta det som att du är berusad fastän det är en känning du egentligen har.

När man är berusad tänker man sämre och glömmer lätt bort tiden. Det är då lätt att missa att ta insulin, kontrollera blodsockret eller att äta. Man får också svårare att göra något konkret åt en känning - äta druvsocker.



Det finns några småsaker som du kan tänka på för att minska risken för känningar. Vin och öl är oftast ett bättre val än ren starksprit eftersom man i regel dricker detta långsammare. Det blir därmed lättare att känna när det är dags att sluta.

Men tänk på att söta drinkar och likörer däremot kan ha helt motsatt verkan. De innehåller ibland stora mängder socker och kan därför orsaka högt blodsocker.



Några viktiga råd

- drick aldrig på tom mage, ät alltid något till
- drick inte ensam (det bör ju ingen göra!)
- drick med måtta
- glöm inte kontrollera blodsockret
- ät någonting innan du går och lägger dig
- undvik att vara ensam på natten ifall du behöver hjälp
- gå upp och ät frukost (man kan alltid lägga sig igen)



”Bakis”

Den blodsockersänkande effekten av alkohol kan kvarstå upp till ett dygn. Effekten förstärks kraftigt om du kombinerar alkoholintaget med fysisk aktivitet, t ex att dansa, spela bowling eller om du har tränat hårt precis innan. Vid dessa situationer är det mycket viktigt att du äter extra samt eventuellt minskar din insulindos för att undvika att få en känning.

Att kontrollera blodsockret en gång extra är alltid bra.

Denna skrift ger generella råd. Prata med ditt diabetesteam för att få mer personliga råd och rekommendationer anpassade för just din situation.

Viktigt

Informera alltid dina kompisar om din diabetes och hur de kan hjälpa dig om ”olyckan” är framme.

