

Sladkorna bolezen in alkohol

Različni alkoholni napitki nas spremljajo na vsakem koraku. So del praznovanj, prepogosto spremljevalec športnih in glasbenih prireditev in za marsikoga nepogrešljiv del kosila ali večerje. Kadar je kultura pitja na visoki ravni, je le redko treba opozarjati na nevarnosti uživanja alkohola, kadar pa se srečujemo z akutno opitostjo ali odvisnostjo od alkohola, nastopijo težave in kronični zapleti.

Splošna tveganja uživanja alkohola

Zmerno pitje alkohola v družbi prijateljev je lahko prijeten družabni dogodek, prekomerno pitje pa je tvegano, saj alkohol:

- Deluje kot pomirjevalo in upočasni možganske funkcije. Naše reakcije postanejo počasnejše, zato je vožnja pod vplivom alkohola nevarna tako za nas kot tudi za našo okolico.
- Izzove agresijo. Veliko kaznivih dejanj se zgodi pod vplivom alkohola.
- Povzroča zmedenost, ki lahko vodi do nepremišljenih odločitev, tudi glede spolnega občevanja (npr. spolni odnos brez zaščite).
- Lahko vodi v odvisnost in s tem povezane pozne zaplete, kot so ciroza jeter, varice požiralnika, pomanjkanje vitaminov, okvara osrednjega živčevja, bolezn srca in ožilja, rakava obolenja, ...
- V kombinaciji z nekaterimi zdravili (npr. zdravila proti gripi) ali »socialnimi drogami« oslabi ali okrepi njihov učinek.
- V času nosečnosti lahko povzroči prirojene napake v razvoju ploda, t.i. »fetalni alkoholni sindrom«. Otrok je ob rojstvu manjši, upočasnen je njegov razvoj, pogosta je tudi prirojena srčna napaka.

Vpliv alkohola na urejenost in vodenje sladkorne bolezni

Če imate sladkorno bolezen, uživajte alkohol še bolj premišljeno. Nikoli ne pijte naenkrat velikih količin, ob pijači vedno uživajte tudi hrano, predvsem pa segajte po pijačah, ki jih dobro poznate.

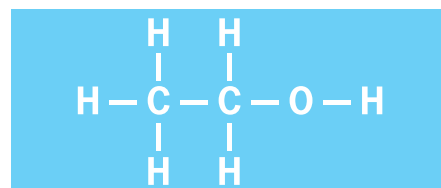
Ne pozabite:

- V stanju opitosti se zmanjša sposobnost za nadzor nad sladkorno boleznijo. Težko boste pravilno presojali izmerjene vrednosti glukoze v krvi, odmerjali insulin, ukrepali ob hipoglikemiji ali ketoacidozi.
- Čezmerno pitje alkohola lahko povzroči podobne simptome kot hipoglikemija, ali pa, kar je še veliko bolj nevarno, hipoglikemije ne prepoznate! Neodgovorno pitje alkohola poveča tveganje za pojav hude hipoglikemije z izgubo zavesti, kar ob neustreznem ukrepanju lahko ogrozi vaše življenje.
- Hipoglikemija se pogosto zgodi več ur po prenehanju uživanja alkohola. Kadar pijete zvečer, je najbolj nevarno prav to, da lahko hipoglikemija sledi v poznih jutranjih urah, v spanju.

Odgovorno uživanje alkohola

Uživanje alkohola naj bo vedno odgovorno, saj lahko opitost ogrozi trenutno in dolgoročno zdravstveno stanje, miselne procese in sposobnost delovanja.

- **Vsebnost alkohola**
Alkoholne pijače vsebujejo različno količino alkohola (npr. žgane pijače ga vsebujejo več kot vino, ta pa več kot pivo). Če uživate pijače z večjim odstotkom alkohola, boste hitreje opiti, zato vedno preverite vsebnost alkohola.
- **Vsebnost sladkorja**
Alkohol povzroča nepredvidljiva nihanja glukoze v krvi. Sladki koktajli hitro zvišajo raven glukoze. Opozarjamo vas na nevarnost težkih hipoglikemij več ur po prenehanju pitja alkohola, ne glede na vrsto pijače. Bodite previdni pri korekcijskih odmerkih insulina in pogosteje preverjajte glukozo v krvi!



Neodgovorno pitje alkohola poveča tveganje za pojav hude hipoglikemije z izgubo zavesti, kar ob neustreznem ukrepanju lahko ogrozi vaše življenje.

ENA ENOTA ALKOHOLA =

- 250 mL piva z običajno vsebnostjo alkohola
- majhen (125 mL) kozarec vina z 8 % alkohola (kozarec za vino ponavadi vsebuje 175 mL vina, ki ima običajno 11–13 % alkohola)
- ena merica žgane pijače (25 mL)
- 25 mL desertnega vina, npr. portovca ali šerija

Vrsta pijače	Vsebnost ogljikovih hidratov (g/100 mL)
lahko pivo	1,2
navadno pivo	3,0
belo vino	3,0–4,0
rdeče vino	0,9–3,0
šampanjec	2,3
kremni liker	48
portovec	12,0–15,0
viski	0,2

- **Hitrost pitja**

Pijte počasi. Po vsaki zaužiti alkoholni pijači popijte brezalkoholno, da ohranite primerno hidracijo in razredčite količino alkohola v krvi. Najboljša izbira je voda, ker ne vsebuje sladkorja.

- **»Podlaga« v želodcu**

Nikoli ne uživajte alkohola na prazen želodec, saj s tem povečujete tveganje za hipoglikemijo. Med daljšim pitjem alkohola vsaki dve do tri ure nekaj pojejte (npr. slane prestice, oreščke, krekerje). Priporočamo 10–15 gramov ogljikovih hidratov naenkrat. Pred spanjem zaužijte ogljikove hidrate (npr. kruh), da preprečite nočno hipoglikemijo, in izmerite glukozo v krvi! Naslednji dan kot običajno začnite z zajtrkom in meritvijo glukoze v krvi.

Odmerjanje alkohola

Zdrav način življenja seveda ne priporoča uživanja alkohola vsak dan, prav tako ne velja, da lahko takrat, ko uživamo alkohol »nadoknadimo« vse tiste dni, ko ga nismo pili. V knjigah lahko najdete podatek o največji dnevni še varni količini alkohola, ki je odvisna od starosti, spola in telesne teže:

- **moški:** 3 enote dnevno oziroma 21 enot tedensko;
- **ženske:** 2 enoti dnevno oziroma 14 enot tedensko.

Nasveti in odgovori na pogosto zastavljena vprašanja:

Posebna priložnost – zabava	Če obstaja nevarnost, da bi lahko prekoračili dovoljeni odmerek alkohola, naj bo ob vas ves čas nekdo, ki vas dobro pozna in zna ukrepati v primeru hipoglikemije.
Kako pogosto naj merim glukozo v krvi?	Vsako uro do dve uri.
Kakšni naj bodo odmerki inzulina?	Če ste popili večjo količino alkohola, rajši vbrizgajte 1 ali 2 enoti manj inzulina kot običajno, saj je vsebnost ogljikovih hidratov v pijačah, ki vsebujejo alkohol, ponavadi nižja, kot si mislite. Zaradi nevarnosti nočnih hipoglikemij odmerite korekcijske odmerke inzulina pred spanjem zelo previdno.
Kako ravnam, če nisem na inzulinu?	Bodite previdni, ne izpuščajte odmerkov zdravil in preverite glukozo v krvi pred spanjem in zjutraj, ko vstanete.
Zbudil sem se s strašnim »mačkom«, slabo mi je, boli me glava, ...	Pijte dovolj tekočine, vsaj 1 dL vsako uro ali dve, poskusite zaužiti obrok, natančno odmerite inzulini ali druga zdravila, merite glukozo v krvi vsako uro do dve. Ne pozabite na analgetike.
Naš najstnik, ki ima inzulinsko črpalko, je prišel domov opit ...	Črpalka naj dovaja bazalne odmerke inzulina. Če je vrednost glukoze v krvi nizka, nastavite začasni bazalni odmerek na 50 % in preverjajte glukozo v krvi vsako uro. Tudi če je vrednost glukoze v krvi visoka, naj bo korekcijski odmerek za 20 % nižji. Glukozo v krvi skušajte znižati v optimalno območje čez uro do dve, še posebno, kadar ne veste, kaj je otrok pil ter kdaj in koliko inzulina si je zadnjič injiciral.
Zanosila sem. Ali lahko občasno popijem kozarec vina?	Sladkorno bolezen je treba v času nosečnosti voditi izjemno natančno in po nasvetih vašega diabetologa. Količino alkohola v času nosečnosti zmanjšajte na minimum oziroma ga povsem opustite.
Mož (na inzulinu) je po praznovanju rojstnega dne s prijatelji prišel domov opit. Slabo mu je in bruha. Vrednost glukoze v krvi je 15,0 mmol/L.	Previdno z dodatki inzulina! Pije naj tekočino, 1 dL vsako uro oz. pol decilitra vsakih 30 minut, vsako uro preverite glukozo v krvi in če ta v dveh urah še naraste, dodajte korekcijo, a vsaj 20 % manj kot običajno. Korekcijo po potrebi ponovite, a ne prej kot čez dve uri. Če vrednost glukoze v krvi še narašča, morate pomisliti tudi na ketoacidozo kot možen vzrok bruhanja.

Informacije na tem letaku so splošne narave in niso nadomestilo za priporočila zdravnika.

Strokovni pregled: izr. prof. dr. Nataša Bratina, dr. med.

CONTOUR® NEXT ONE CONTOUR® NEXT

Enostavna in točna merilnika z barvnimi lučkami in možnostjo dodatnega nanosa krvi na testni listič.



Brezplačna aplikacija CONTOUR® DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole



Zaloker & Zaloker d.o.o., Kajuhova ulica 9, 1000 Ljubljana
www.zaloker-zaloker.si, www.sladkorna.si, 01 587 40 90

November 2020