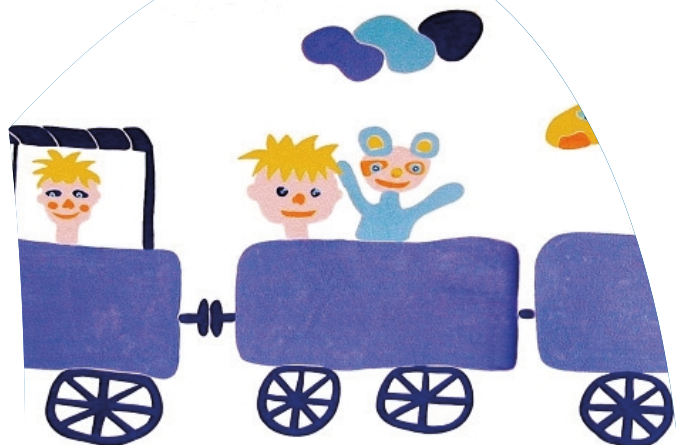


Til unge

Diabetes og alkohol



Børn og Unge Afdelingen



Region Syddanmark

Diabetes og alkohol

Lavt blodsukker kombineret med alkohol kan være livsfarligt

Selvom du har diabetes, er det ikke forbudt at drikke alkohol. Det er dog vigtigt for dig at vide, hvordan alkohol påvirker kroppen, så du undgår lavt blodsukker, der sammen med alkohol kan være livstruende.

Hvad sker der i kroppen?

Alkohol får blodsukkeret til at falde, og du kan risikere at få lavt blodsukker op til 24 timer efter, du har drukket alkohol.

Vær opmærksom på, at glucagon sprøjten ikke virker, hvis du får insulinchok, når du er påvirket af alkohol.

Hvad gør jeg, når jeg skal til fest?

Vær altid sammen med nogen, der ved, du har diabetes, og ved, hvad de skal gøre.

Husk druesukker.

Bær diabetes legitimation på dig.

Spis kulhydrater inden festen eller sammen med alkohol, det forsinket alkoholoftagelsen, og modvirker lavt blodsukker.

Spis i løbet af aftenen, især hvis du danser meget.

Mål blodsukker før, under og især efter festen, så du lærer, hvordan dit blodsukker reagerer på alkohol og fester.

Spis inden du går i seng og tag insulin til maden, dog ikke til de første 10 g kulhydrater. Lav fx en sandwich eller lignende inden du tager til fest, så er det nemt at spise, når du kommer træt hjem.

God idé at sove hjemme i starten. Lav en aftale med dine forældre, at de måler blodsukker på dig i løbet af natten og næste morgen.

Hvad skal dine venner gøre, hvis du bliver meget fuld?

Når du drikker alkohol, kan du ikke altid selv mærke, at blodsukkeret bliver lavt. Dine venner kan nemt tro, at du blot er fuld, fordi symptomerne på lavt blodsukker er som at være fuld.

Lavt blodsukker kombineret med alkohol er livsfarligt. Det er derfor vigtigt, at dine venner ved, at du har diabetes, og at de ikke bare lader dig være, hvis du virker fuld, men at de skal gøre noget:

Er du vågen og kontaktbar skal de give dig noget sukkerholdigt væske eller mad og kontakte dine forældre.

Er du ukontaktbar skal de ringe 112, og oplyse at du har diabetes, og har drukket alkohol.

Insulindosering

Afhængig af hvor meget alkohol du drikker, og hvor fysisk aktiv du er, kan der være behov for at tage mindre insulin før festen under festen efter festen og muligvis dagen efter. Det anbefales, at dit blodsukker er mere end 10 mmol/l, inden du går i seng efter festen.

Tag ikke insulin til alle kulhydrater i dine drikkevarer, men træk fx 10 g kulhydrat fra pr. genstand og vurder behovet for insulin til maden.

Hvis du bruger pen, så vurder, om du evt. skal tage mindre natinsulin. Hvis du har pumpe, så nedsæt evt. den midlertidige baserate til fx 50-80 % af normal basalraten. Hvor længe basalraten skal nedsættes, afhænger af, hvor meget du drikker, og hvor fysisk aktiv du er. Det kan være nødvendigt både at nedsætte basalraten under festen, om natten og muligvis den efterfølgende dag.

Kulhydratindhold i drikkevarer

Selvom alkohol nedsætter behovet for insulin, skal du stadig være opmærksom på, hvor mange kulhydrater, der er i dine drikkevarer.

Skemaet nedenfor viser, hvor meget kulhydrat og alkohol der er i udvalgte drikke.

Alkohol sænker blodsukkeret, og derfor er det nødvendigt at bruge sukkerholdige drikke, når du selv blander drinks.

Alkohol sænker blodsukkeret, i den tid det tager leveren at nedbryde alkoholen. Fx hvis du vejer 70 kg tager det to timer at nedbryde alkoholen i 1 genstand.

	Mængde i ml.	Kulhydrater	Antal genstande
Cola, med sukker	1 dåse 330 ml	35 g	0
Cola, light	1 dåse 330 ml	0 g	0
Smirnoff Ice	1 flaske 280 ml	11 g	1
Somersby	1 dåse 330 ml	26 g	1
Tempt	1 dåse 330 ml	26 g	1
Mokai alle smag	1 flaske 280 ml	28 g	1
Cult Shaker	1 flaske 280 ml	28 g	1
øl	1 flaske	10 g	1
Alm. Pilsner	330 ml		
øl	1 flaske	13 g	0
Alkohol fri, pilsner	330 ml		
Vin, hvid, sød	1 glas 120 ml	7 g	1
Vin, rød	1 glas 120 ml	3 g	1
Vodka, Gin, Rom, Tequila	2 cl	0 g	½
Vodka i sodavand med sukker	1 glas (150 ml) 3 cl vodka	15 g	1
Jägermeister	2 cl	3 g	½
Små sure 16,4 %	4 cl	16 g	½
Små blå, gule 16,4 %	4 cl	10 g	½
Granatæble Ga-Jol 16,4 %	4 cl	4 g	½
Baileys	4 cl	10 g	½
Sirup, fx mango	2 cl	17 g	0