

Alcohol drinken bij diabetes type I

Alcohol drinken kan je gezondheid schaden, zeker als je diabetes type I hebt. Ga daarom verstandig om met alcohol en beperk je alcoholgebruik. De wet verbiedt het drinken van alcohol onder de 16 jaar.

Wat gebeurt er met je lichaam als je alcohol drinkt?

Vlak na het drinken:

Bij elke consumptie stijgt de glycemie door de aanwezigheid van suikers in het alcoholische drankje. In de eerste plaats is er dus tijdelijk meer glucose aanwezig in je bloed.

Enkele uren later:

Je lichaam maakt zelf geen glucose aan, omdat de lever bezig is met de afbraak van alcohol. Hierdoor daalt de glycemie op termijn en kan er laattijdig een hypoglycemie optreden. Bovendien zal je de symptomen van een hypo niet goed herkennen, omdat deze lijken op het effect dat je krijgt na het drinken van enkele glazen alcohol.

Hoe pak ik dit het beste aan?

- ✗ Kies voor alcoholische dranken met een laag alcoholgehalte en zonder suiker, bijvoorbeeld champagne, schuimwijn, cava, droge witte wijn, rode wijn, pils.
- ✗ Combineer het drinken van alcohol met het eten van complexe of trage koolhydraten.
Per alcoholconsumptie eet je best ± 15 g KH: 1 snede brood, 1 pakje droge koeken, 1 handvol frieten, 1 klein zakje chips (30 g) ...
- ✗ Meet voor het slapengaan de glycemie:
- ✗ Indien lager dan 150 mg/dl: eet een boterham of cracker voor het slapengaan.
- ✗ Indien hoger dan 150 mg/dl: gebruik na het drinken van alcohol NOOIT je bijspuitschema voor het slapengaan.
- ✗ Meet de glycemie de volgende ochtend en corrigeer zo nodig een te hoge waarde aan de hand van het bijspuitschema.
- ✗ Sta op tijd op en neem een ontbijt.

Tips & tricks bij occasioneel drankgebruik

Let op: hyposymptomen zijn vergelijkbaar met de kenmerken van 'een glaasje teveel ophebben' en kunnen daarom verkeerd geïnterpreteerd worden. Vertel je vrienden dus dat je diabetes hebt en wat de symptomen van een hypo zijn, zodat zij je kunnen helpen.

- ✓ Beperk je inname van alcohol tot maximum 1 à 2 consumpties per avond en wissel af met water of licht frisdranken.
- ✓ **Cocktails** zoals Passoa® Orange of Pisang® Orange bevatten veel alcohol en toegevoegde suikers omdat ze aangengelgd worden met fruitsap. Bereid cocktails zoals Bacardi® Cola of Gin Tonic met licht frisdrank in plaats van hun gesuikerde varianten en drink deze zeker met mate.
- ✓ Vermijd **alcopops** zoals Bacardi® Breezer of Smirnoff® Ice, omwille van de grote hoeveelheid toegevoegde suikers.
- ✓ **Zwaardere bieren** hebben naast een hoger alcoholgehalte ook een groter volume (330 ml), waardoor je ze beter niet drinkt.
- ✓ **Sterke drank** zoals jenever bevat een zeer hoog alcoholgehalte en mag je enkel heel beperkt drinken. Bovendien is het gebruik van sterke drank onder de leeftijd van 18 jaar verboden.

Spuut nooit extra snelwerkende insuline bij een koolhydraatbevattende alcoholische drank.