



Roche

Alkohol a cukrovka

Základné rady pre ľudí
s cukrovkou

ACCU-CHEK®

Ak mám diabetes, môžem vôbec piť alkohol?

To, že máte cukrovku, neznamená, že sa musíte úplne vyhýbať alkoholu. Ak sa rozhodnete dať si alkoholický nápoj, je vhodné, aby ste požívali alkohol s veľkou opatrnosťou a mierou, pretože alkohol negatívne ovplyvňuje reguláciu hladín cukru v krvi.

Pri výbere alkoholického nápoja by ste mali premýšľať, aké ďalšie zložky obsahuje. Je dôležité poznať množstvo sacharidov v jednotlivých alkoholických nápojoch, keďže každý typ alkoholického nápoja môže pôsobiť na glykémiu inak.

O tom, či je pre vás konzumácia alkoholu vhodná, sa poraďte so svojím ošetrovujúcim lekárom.

Vedeli ste?

Požívanie alkoholických nápojov môže zapríčiniť hypoglykémiu.



V opitosti môže byť z dôvodu zníženej pozornosti ťažké určiť, či ste si zmerali glykémiu alebo koľko alkoholu ste vypili.

Špecifické účinky alkoholu na osoby s cukrovkou

Zatiaľ čo sacharidy v alkoholických nápojoch vedú k zvýšeniu glykémii, alkohol má opačný účinok. Štyri až šesť hodín po konzumácii alkoholu, niekedy aj dlhšie, alkohol zabraňuje uvoľňovaniu glukózy z pečene.

Po konzumácii alkoholu môže tento nedostatok glukózy uvoľňovanej z pečene viesť k hypoglykémii, hlavne u ľudí, ktorí užívajú inzulín alebo perorálne antidiabetiká.

Trvanie tohto účinku spôsobeného alkoholom závisí od množstva a druhu požitého alkoholu a s ním skonzumovaného jedla.

Keďže tieto faktory vplyvajú na každého pacienta s diabetom veľmi individuálne, trvanie tohto účinku je ťažko predpovedateľné.

Hlavné rady

- Alkohol a fyzické aktivity (napr. tanec) znižujú hladinu glukózy v krvi.
- Je vhodné zjesť pokrm obsahujúci sacharidy počas a po požití alkoholu, aby sa znížili účinky novej hypoglykémie.
- Majte pri sebe rýchlo pôsobiace sacharidy, alebo sladký nápoj, ktoré môžete v prípade potreby okamžite užiť.
- Pokiaľ trávite čas mimo domova, odporúča sa, aby ste boli v blízkosti osoby, ktorá vie, že máte cukrovku a či užívate inzulín.
- Odporúča sa častejšie meranie hladín glykémie, ak požívate alkohol.

Vplyv alkoholu na glykémie

Pocit opitosti môže byť podobný príznakom hypoglykémie a súčasne požitý alkohol môže hypoglykémiu zastrieť. Aby ste si tieto stavy nezamenili, pravidelne si merajte glykémie.

Alkohol má negatívny vplyv na glykémiu diabetika.

Glykémie sa na normálne hodnoty môžu vrátiť až po 24 hodinách, čo môže byť mätúce.

Spočiatku môže dôjsť k nárastu glykémie, ale tá veľmi pravdepodobne počas nasledujúcich hodín klesne.

Preto nezabudnite, že pár hodín po požití alkoholu je potrebné, aby ste nereagovali nadmerne na vysoké glykémie. Pred spaním si skontrolujte glykémiu a vykonajte všetky potrebné kroky, aby ste sa počas spánku vyhli hypoglykémii, keďže po požití alkoholu ste v zvýšenom riziku hypoglykémie.

Zdravotné riziká

Nadmerné pitie v krátkom časovom období alebo prvý kontakt s alkoholom je obzvlášť populárny medzi mladými dospelými.

Dlhodobá konzumácia alkoholu ničí chorý pankreas a môže spôsobiť bolestivý zápal. Konzumácia alkoholu spôsobuje zvýšenie hladiny tukov v krvi a môže byť príčinou zvýšeného ukladania tuku v pečenejých bunkách.

To neznamená, že nemôžete piť alkohol vôbec, musíte byť však opatrnejší než vaši priatelia a známi bez cukrovky. Platí to aj pre starších ľudí s cukrovkou 2. typu a ľudí s cukrovkou 1. typu.

Pokiaľ máte cukrovku 2. typu a priberáte alebo už máte nadváhu, udržiavanie glykémii v správnom rozsahu je ťažšie. Pokiaľ máte problém s hmotnosťou, okrem zníženia vašej hmotnosti je vhodné sledovať množstvo prijímaného alkoholu a znížiť jeho príjem.

Alkohol by vôbec nemali piť ženy počas gravidity a dojčenia, diabetici s ochoreniami pečene a pankreasu, neuropatiou a hypertriglyceridémiou.

Množstvo SJ v jednotlivých alkoholických nápojoch:

Pivo obsahuje pomerne málo alkoholu, ale veľké množstvo maltózy, sladového cukru (aj nealkoholické)

0,3 l pivo 10-12 % = 1 SJ

0,5 l pivo 10-12 % = 2 SJ

0,3 l pivo tmavé = 3 SJ

Diabetické pivo – obsahuje alkohol, ale málo maltózy (priateľné je 1 diabetické pivo k jedlu)

Víno obsahuje viac alkoholu než pivo, a rôzne množstvo jednoduchých sacharidov (priateľné je 2 dcl prírodného suchého vína k jedlu)

0,1 l víno varené = 1,5 SJ

0,1 l víno červené = 1 SJ

0,1 l víno biele suché = 0,5 SJ

Destiláty obsahujú veľké množstvo alkoholu a žiadne sacharidy (spôsobujú rýchly a prudký pokles glykémie)

0,04 l vodka, slivovica a iné destiláty biele = 0 SJ

0,04 l destiláty tmavé

(obsahujú sacharidy) = 0,5 SJ



Hlavné rady

- Nosenie náramku diabetika na ruke alebo preukazu diabetika v peňaženke môže byť v prípade núdze veľmi užitočné.
- Presvedčte sa, že vaši priatelia a rodina poznajú príznaky a spôsoby liečby hypoglykémie, aby vám v prípade, že si ju neuvedomíte mohli rýchlo pomôcť
- **Neexistuje bezpečné množstvo alkoholu!**
- Vždy majte na pamäti, že rôzne nápoje môžu rôzne ovplyvniť vaše glykémie.
- Medzi suchými a sladkými vínami je výrazný rozdiel v obsahu sacharidov.
- Dospelý diabetik by nemal denne vypiť viac ako 1-2 drinky, pričom 1 drink zodpovedá 375 ml svetlého piva, 150 ml suchého vína alebo 50 ml tvrdého alkoholu.



Porozprávajte sa so svojím lekárom o alkohole a cukrovke a:

- o tom ako prispôbiť všeobecné pokyny týkajúce sa konzumácie alkoholu vášmu životnému štýlu a liečbe cukrovky;
- riziku nočnej hypoglykémie. Lekár vám možno odporučí, aby ste po vypití alkoholu pred spaním zjedli nejaké jedlo;
- možnostiach liečby v prípade hypoglykémie po požití alkoholu.





Roche

Vedeli ste?

- ✓ Príznaky hypoglykémie môžu pripomínať opitosť.
- ✓ Konzumácia alkoholu prudko znižuje glykémiu a spôsobuje jej výkyvy.
- ✓ Vedieť ako minimalizovať riziká spojené s pitím alkoholu vám pomôže zostať v bezpečí.

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Zdroj:

B. Zobokova, E. Blaho a P. Minárik:

Diéta pre Diabetikov, Raabe 2017

www.accu-chek.com/life-with-diabetes

Ing. Peter Herceg a kolektív: dia šlabikár 2

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke www.accu-chek.sk

ACCU-CHEK Active, Accu-Chek Performa Nano a ACCU-CHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche.

© 2018 Roche Diabetes Care

www.accu-chek.sk

Roche Slovensko, s. r. o.

Diabetes Care, Pribinova 19

811 09 Bratislava

ACCU-CHEK®