



Diabetes og alkohol

Personer med diabetes kan nyte alkohol. Men en del forhold er det viktig å kjenne til.

- **Så lenge du har alkohol i kroppen, er det vanskeligere for leveren å lage sukker**

Ved faste er det leveren som holder blodsukkeret oppe – ved å skille ut sukker fra depotene i leveren, og ved å lage nytt sukker fra melkesyre, aminosyrer og glyserol. Når leveren samtidig må forbrenne alkohol, klarer den ikke å lage sukker.

Har du type 1-diabetes, får du alt insulinet ditt injisert, og da har du ingen insulinproduksjon som kan skrues av. Derfor får du lettere lavt blodsukker når du har inntatt alkohol. Kanskje bør du sette mindre insulin enn vanlig, og du bør alltid spise litt ekstra før du legger deg.

Har du type 2-diabetes og bruker medikamenter som øker insulinproduksjonen – Amaryl (glimeperid), Mindiab (glipizid) eller glibenclamid – får du også lettere lavt blodsukker hvis du legger deg med promille. Sett på vekkeklokken så du ikke blir liggende veldig mye lenger enn vanlig uten å spise om morgenen. Alkohol kombineres dessuten ofte med mer aktivitet enn vanlig (f.eks. dans), og da er det enda viktigere å passe på.

Husk at alkohol forbrennes langsomt, mye langsommere enn sukker. Har du drukket mye

alkohol, må du derfor holde deg til grunnregelen om å avstå fra bilkjøring de første 12 timene etterpå. Også effekten på blodsukkeret henger lenge i.

- **Når du har drukket alkohol, merker du ikke lavt blodsukker like godt som vanlig**

Det er gjort gode eksperimenter som viser dette, og det er vel heller ikke uventet. Denne effekten er en del av alkoholens ruseffekt. Mål derfor blodsukkeret hvis du er det minste i tvil, og pass på å få i deg litt karbohydrater (helst mat) når du drikker alkohol. ‘

- **Alkohol kan heve blodtrykket.**

- **Ikke drikk så mye at du mister kontrollen**

Det kan være farlig. Det er også viktig at de du er sammen med vet at du har diabetes, og at de tenker på at det ikke nødvendigvis er alkoholen som gjør at du ikke oppfører deg som du skal – eller blir bevisstløs. Årsaken kan være lavt blodsukker (føling, hypoglykemi).

- **Alkohol inneholder mange kalorier og kan gi uønsket vektøkning.**

Alkohol kan stimulere appetitten, det kan føre til overspising og hindre god diabeteskontroll.

Du bør alltid ha med et identitetsmerke om at du har diabetes. Dette kan kjøpes hos Norges Diabetesforbund. Det er også lurt å legge et ekstra dokument om diabetes og lavt blodsukker blant pengene dine, da politiet alltid må telle dem før de plasserer noen i fyllarresten. Slik kan du unngå at lavt blodsukker blir oversett.

- **Det er mange forskjellige typer alkoholholdige drikkevarer**

Noen alkoholholdige drikkevarer inneholder mye sukker, andre nesten ingenting. Vil du gjerne gå ned i vekt, er det viktig å huske at det er mange kalorier i alkohol – nesten like mye som i fett, og mer enn i karbohydrater og proteiner. Her er to tabeller som gir opplysninger om de fleste typer alkohol:

Karbohydratinnhold: gram sukker per liter alkoholholdig vare	Eksempler:
Mindre enn 10 g/l	LITE øl, rødvin, tørr hvitvin, meget tørr sherry, tradisjonell vodka, konjakk, druebrennevin, whisky, akevitt, gin, rom, fruktbrennevin mfl.
Cirka 10 - 20 g/l	“Brut” musserende vin, hvitvin, tørr sherry, extra dry Vermut mfl.
Cirka 20-50 g/l	Pils, halvtørr hvitvin, rosévin, musserende vin, “dry” portvin mfl.
Cirka 50-100 g/l	Alkoholritt øl, fruktvin, svakvin, sherry, portvin, Madeira, sterkvin, lavprosentlig likør, bitter mfl

Type drikk	Alkoholinnhold: volum-prosent	Alkoholinnhold: gram per desiliter vare	Karbohydratinnhold: gram per liter vare	Vanlig drinkstørrelse	Alkoholinnhold: gram per drink	Karbohydratinnhold: gram per drink
Brennevin	40-60 %	32-48 g/dl	0 -5 g/l	0,4 dl	13-19 g	0 g
Likør	25-40 %	20-32 g/dl	200-500 g/l	0,4 dl	8-13 g	10-20 g
Sterkvin (søt hetvin)	17-21 %	13,5-17 g/dl	100-150 g/l	0,6 dl	8-10 g	5-10 g
Tørr sherry (tørr hetvin)	17-21 %	13,5-17 g/dl	0-20 g/l	0,6 dl	8-10 g	0-1,5 g
Hvitvin, halvtørr	10-13 %	8-10 g/dl	25 g/l	1-1,5 dl	8-15 g	2,5-4 g
Musserende vin	10-12 %	8-9,5 g/dl	25 g/l	1-1,5 dl	8-14 g	2,5-4 g
Rødvin	10-13 %	8-10,5 g/dl	0-3 g/l	1,5 dl	12-15 g	2,5 g per 100 ml
Pils	4,5 %	3,5 g/dl	33 g/l	3,3 dl, 5 dl	11,5 g, 17,5 g per halvliter	11 g per liten flaske pils, 17 g per halvliter
LITE øl	4,5 %		8-10 g/l	5 dl		4-5 g per halvliter
Alkoholfri vin	< 0,7 %	< 0,6 g/dl	70 g/l	1,5 dl	< 1 gram	11 g
Alkoholfri øl	< 0,7 %		50 g/l	0,33 liter		17 g
Cola/Solo		-	100 g/l	0,33 liter	-	33 g per flaske