

# Alkohol og diabetes

Enheden for diabetes  
Børne- og Ungeafdelingen



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*

# Viden om alkohol og diabetes

## Risiko for lavt blodsukker

Hvis du drikker en større mængde alkohol er der risiko for, at dit blodsukker kan blive lavt. Det skyldes, at leveren er optaget af at nedbryde alkohol, og at evnen til at danne nyt sukker til blodet er nedsat. Det kan ske både lige efter, du har drukket alkohol, og mange timer efter, helt op til 36 timer. Vær især opmærksom på risikoen for lavt blodsukker, hvis du ikke har spist eller drukket sukkerholdige drikke og/eller, hvis du er meget fysisk aktiv fx danser, spiller bold eller har sex. Det kan være svært for dig at mærke, at dit blodsukker er lavt, når du er påvirket af alkohol, og det kan være svært for andre at vurdere, om du er fuld eller har lavt blodsukker.

**Kroppen er lang tid om at nedbryde alkoholen, så derfor kan blodsukkeret blive lavt i helt op til 1-1½ døgn efter.**

## Risiko for højt blodsukker

Drikker du 1-2 genstande, fx øl eller vin, vil blodsukkeret typisk stige. Årsagen er, at små mængder alkohol ikke hæmmer leverens evne til at danne nyt sukker.

## Når du drikker alkohol er det vigtigt at:

- Du aldrig drikker på tom mave. Spis noget mad hjemmefra– det forsinker optagelsen af alkoholen.
- Du måler blodsukker flere gange, mens du drikker alkohol og efter, for at undgå lavt blodsukker og for at lære din egen reaktion på alkohol at kende.
- Du fortæller dem du er sammen med, at du har diabetes.
- Dine venner kender symptomerne på lavt blodsukker og ved, at det kan se ud som om, du er fuld.
- Dine venner ved, hvad de skal gøre, hvis du får lavt blodsukker, fx forsøge at få dig til at spise og drikke (druesukker, slik, sukkerholdig sodavand, juice), og hvem de skal ringe til.
- Du drikker eller spiser ekstra kulhydrat, hvis du danser. Det kan fx være juice, sodavand med sukker, toast, pizza, sandwich eller slik. Hvor meget kulhydrat du skal spise, afhænger af hvad dit blodsukker er, og hvor aktiv du har været.

## **Insulin**

Tag insulin, selvom alkohol generelt får blodsukkeret til at falde, men tag mindre end du plejer, hvis du drikker mere end 3 genstande. Undlader du at tage insulin, risikerer du syreforgiftning.

### **Hvad skal jeg gøre når jeg bruger insulinpen?**

- Tag hurtigvirkende insulin i løbet af aftenen, og mindre langsomt virkende insulin om aftenen/inden sengetid, fx 2-4 enheder mindre.
- Mål blodsukker inden du går i seng - det skal ligge over 10 mmol/l.
- Husk at spise natmad inden du går i seng, der vil ofte ikke være behov for måltidsinsulin.

### **Hvad skal jeg gøre når jeg bruger insulinpumpe?**

- Sæt basalinsulin ned til fx 50-70 % fra du går i byen/ begynder at drikke, til du med sikkerhed er vågen igen næste dag.
- Når du starter med at drikke alkohol, skal du taste det antal gram kulhydrater, du forventer at drikke over de næste 4 timer og give dette som forlænget bolus over 4 timer.

- Hvis du ikke har sat basalinsulin ned, skal du spise natmad inden du går i seng, der vil ofte ikke være behov for måltidsinsulin.

## **HUSK**

- Øl får umiddelbart blodsukkeret til at stige pga. kulhydratindholdet, men blodsukkeret falder, hvis du drikker mange øl.
- Stærk spiritus som fx rom og vodka, kan med fordel blandes med juice eller sodavand med sukker, da det giver mindre risiko for lavt blodsukker.
- Hvis stærk spiritus blandes med energidrikke, så vær opmærksom på, at det høje koffeinindhold sammen med alkohol, kan gøre dig urealistisk frisk og sløre din opmærksomhed på lavt blodsukker. Vær desuden opmærksom på, om energidrikken er med eller uden kulhydrat.

Der er forskellige mængder kulhydrater i forskellige drikke, se skema på bagsiden.

<b>Alkoholtype</b>	<b>Mængde</b>	<b>Kulhydrat i g</b>	<b>Alkohol i g</b>
Alkohol fri øl	330 ml	13-21	0,2
Lys øl/let øl	330 ml	9	7
Øl, pilsner	330 ml	9	12
Øl, guldøl	330 ml	11	15
Specialøl, 7,3%	330 ml	10	24
Rødvin	1,2 dl	2	11
Hvidvin, medium	1,2 dl	3	12
Sød hvidvin	1,2 dl	7	12
Asti	1,2 dl	19	12
Portvin	40 ml	4	6
Bailey	40 ml	21	8
Spiritus	20 ml	0	7
Jägermeister	20 ml	2	2
Jägermeister og Red Bull	20 ml+250 ml	30	2
Rom og cola	20 ml+250 ml	25	7
Vodka og juice	20 ml+200 ml	20	7
Gin og lemon	20 ml+250 ml	25	7
Sommersby Cider 1)	330 ml	26	12
Sommersby light 1)	330 ml	2,7	12
Mokai, Rekorderli 1)	330 ml	33	15
Cult Shaker 1)	275 ml	30	12
XrayFire 1)	330 ml	3	14
Smirnoff Ice 1)	275 ml	25	9
Bacardi Breezer 1)	275 ml	25	9
Hot'n Sweet Tyrkisk peber vodka 32 % 1)	20 ml	3	?

Kilder: [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk) og Mad log Vita, 1) importør/producent

Børne- og Ungeafdelingen  
 Holbæk Sygehus  
 Smedelundsgade 60  
 4300 Holbæk

tlf. 59 48 42 00