



Alkohol

WARUM IST ALKOHOL FÜR DEN DIABETIKER WENIGER GEEIGNET?

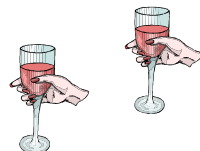


Große Mengen Alkohol können bei Diabetikern, die Insulin spritzen oder bestimmte Tabletten (Sulfonylharnstoffe) nehmen, zu schweren Unterzuckerungen führen, da Alkohol die Glucosefreisetzung (Zuckerfreisetzung) aus der Leber blockiert. Diese Wirkung tritt erst nach etwa 5-8 Stunden auf, also in der Regel nachts.

Besonders problematisch ist, daß das abends gespritzte Verzögerungsinsulin sein Wirkungsmaximum etwa zur gleichen Zeit entwickelt.

Die Kombination aus blutzuckersenkendem Insulin oder blutzuckersenkenden Tabletten und mangelnder Glucosefreisetzung aus der Leber führt dazu, daß der Blutzuckerspiegel stark absinkt und damit eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) hervorgerufen wird.

2-GLÄSER-REGEL



bedeutet: bis zu 2 Gläser eines alkoholischen Getränkes

- pro Tag
- im üblichen Glas serviert
- zum oder nach dem Essen




können getrunken werden, ohne das Unterzuckerungsrisiko wesentlich zu erhöhen.

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

MERKE

- Für alkoholische Getränke kein zusätzliches Insulin spritzen bzw. eine „Zuckertablette“ extra nehmen
- Alkoholische Getränke nicht als Broteinheit (BE) berechnen
- Alkoholische Getränke liefern viele Kalorien

¼ LITER		kcal IM DURCHSCHNITT
Apfelwein		115
Rotwein, trocken		180
Weißwein, trocken		170
Bier (Alt-, Export-, Pils)		100
Sekt, trocken (0, 2 l)		150
Weinbrand (2 cl)		50

Wenn Sie die Zwei-Gläser-Regel **nicht einhalten**, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Essen Sie vor dem Schlafengehen **zusätzlich** lang wirksame Kohlenhydrate z.B. 1 Scheibe Vollkornbrot mit Belag
- Senken Sie Ihre Basaldosis
- **Achtung:** Das Unterzuckerungsrisiko bei Alkoholgenuß nach Sport oder körperlicher Anstrengung steigt, da die Zuckerspeicher leer sind.

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Für Diabetiker geeignet	Für Diabetiker ungeeignet
Bier: herkömmliches Bier, Light Bier	Likör: (200-300 g Zucker/Liter), z.B. Eierlikör, Magenbitter, Kirschlikör
Trockener Wein: Wein mit gelbem (bis 9 g Restsüße/Liter) oder grünem Weinsiegel (bis 18 g Restsüße/Liter), ausländische trockene Weine, wie z.B. Bordeaux, Chianti, Sake, Retsina Frascati secco,	Süße Weine: z.B. Portwein, Sherry, Trockenbeerenauslese, Wein mit rotem Weinsiegel, Madeira, Malaga Diabetiker-Bier
Sekt: extra trocken (12-20g Zucker/Liter), trocken (17-35 g Zucker/Liter)	Sekt: halbtrocken (35-50 g Zucker/Liter), süßer (über 50 g Zucker/Liter)
Branntweine: z.B. Aquavit, Arrak, Calvados, Gin, Genever, Himbeergeist, Korn, Metaxa, Weinbrand, Whisky, Rum, Slibowitz, Ouzo, Kirschwasser	Aufgesetzte Brände: z.B. Apfelf Korn, Feigling

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Getränke, die den Blutzucker nicht erhöhen	Getränke, die den Blutzucker erhöhen	Getränke, die den Blutzucker sehr schnell erhöhen*
Mineralwasser	Milch (alle Fettstufen), Buttermilch, Kefir	Übliche Limonaden
Tee, alle Sorten	Reine Fruchtsäfte (100% Saft, ohne Zuckerzusatz)	Übliche Colagetränke
Kaffee	Diät-Säfte	Malzbier
Malzkaffee, Caro Kaffee in üblichen Mengen	Karottensaft, Rote Beete-Saft	Fruchtsaftgetränke, Nektar
Diätlimonade	Alkoholfreies Bier (1 Fl. = 330 ml = 1 BE)	Reine Fruchtsäfte (1 Glas = 200 ml = 1 BE)

* nur geeignet zur Behandlung von Unterzuckerungen („Hypos“)!