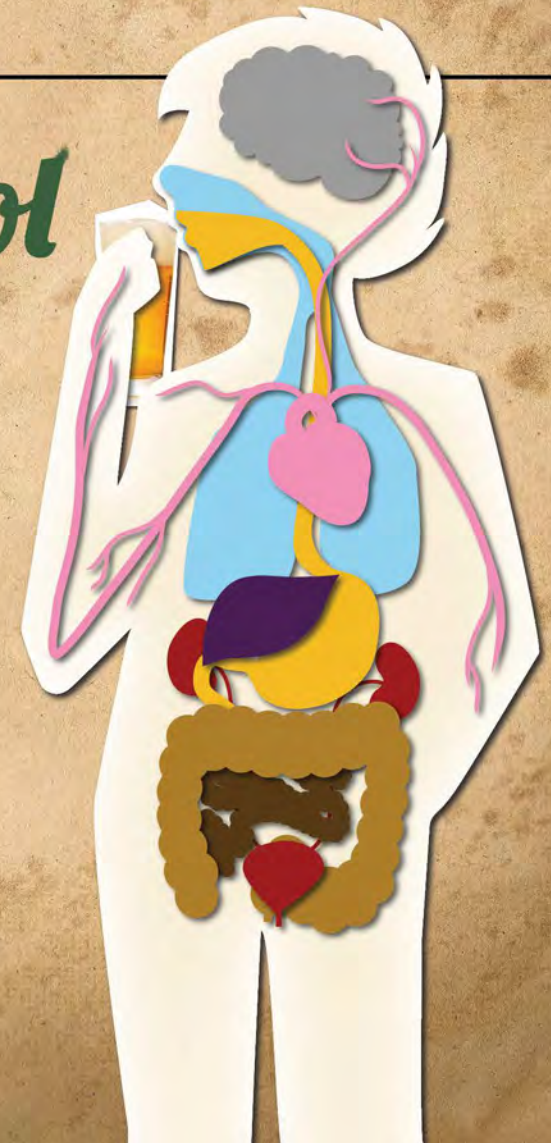


Scheurblok

Diabetes & Alcohol



Alcohol is soms een taboe

Alcoholconsumptie kan een taboeonderwerp zijn. Dit voorlichtingsmateriaal helpt om alcoholconsumptie bespreekbaar te maken en uit te leggen hoe iemand met diabetes op een verantwoorde manier alcohol kan drinken.

Verantwoorde alcoholconsumptie

Matige alcoholconsumptie kan de insulinegevoeligheid verbeteren en kan het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Dit geldt ook voor mensen met diabetes. Voor mensen zonder en met diabetes geldt: als je alcohol drinkt, drink met mate. Dit betekent mannen maximaal twee standaardglazen per dag en vrouwen maximaal één. Het advies geldt per dag. Maak er liever geen gewoonte van om iedere dag te drinken (om gewenning te voorkomen) en spaar het aantal glazen niet op. Iedere dag een glas heeft een heel ander effect op de bloedglucose dan zeven glazen op een avond.

Liever geen alcohol

Alcoholconsumptie wordt afgeraden aan mensen die normaal gesproken geen alcohol drinken, nog auto moeten rijden, een voorgeschiedenis van alcoholmisbruik hebben en aan vrouwen die zwanger zijn of willen worden of borstvoeding geven*. Hoewel de verkoop van alcohol aan jongeren onder de 18 jaar verboden is, betekent dit niet dat zij geen alcohol drinken. Maak dit bespreekbaar. Ook mensen met pancreatitis, te hoge triglyceridenwaarden in het bloed of ernstige neuropathie kunnen beter geen alcohol drinken.

Voorzichtig bij medicijngebruik

Een aantal medicijnen combineert slecht met alcohol. Voorbeelden zijn slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen, antidepressiva en sommige pijnstillers. Adviseer om dit na te gaan bij arts of apotheker of op verpakking of bijsluiter.

Energie en koolhydraten

Iemand met overgewicht of hypertensie kan alcoholconsumptie beter zoveel mogelijk beperken omdat alcohol slechts energie levert en geen waardevolle voedingsstoffen. Met behulp van de afscheurstrook kunnen de verschillende dranken vergeleken en besproken worden. Ook de hoeveelheid koolhydraten verdient aandacht, zeker bij een (zeer)laagkoolhydraatvoedingspatroon.

Diabetes & insuline of tabletten & alcohol

Grote hoeveelheden alcohol kunnen bij gebruik van metformine bijwerkingen op maag en darmen veroorzaken. Mensen met diabetes die insuline of andere middelen die de insulinespiegel verhogen, zoals bijvoorbeeld sulfonylureumderivaten,

gebruiken, hebben meer kans op een hypoglykemie als ze alcohol consumeren. De lever is het belangrijkste orgaan dat alcohol afbreekt. Zolang er alcohol in het bloed zit, komt de gluconeogenese vrijwel stil te liggen en is er dus geen productie van glucose.

Bij de maaltijd

Alcohol drinken bij de avondmaaltijd is over het algemeen de veiligste situatie. Bij het gebruik van sulfonylureumderivaten of insuline is een bloedglucosecontrole voor het slapen gaan en de volgende ochtend aan te raden. Door middel van zelfcontrole kan op basis van de uitslag de dosering insuline worden aangepast of een snee brood met hartig beleg, een stuk fruit of een ander product dat ongeveer 15 gram koolhydraten bevat gegeten worden. Omdat tijdens de nacht een glucoseverlagend effect kan optreden, kan overwogen worden de wekker te zetten om tijdens de nacht nogmaals de bloedglucosewaarde te controleren en zo nodig opnieuw een product met 15 gram koolhydraten te nemen (of bij een hypo het hypo-advies te volgen*). Geef een persoonlijk advies of en wanneer het best gecontroleerd kan worden en welke actie dan gewenst is. Op het adviesblad kan dit persoonlijk advies desgewenst genoteerd worden op het gele opmerkingenblaadje.

Bij mensen met overgewicht heeft aanpassing van de medicatie (indien mogelijk) de voorkeur boven consumptie van extra calorieën.

Uitgeputte glycogeenvoorraden

In uitzonderlijke gevallen kunnen glycogeenvoorraden in de lever zijn uitgeput en is de kans op een hypo bij alcoholconsumptie extra groot. Dit komt voor bij mensen die langdurig vasten, een zeerlaagkoolhydraatvoedingspatroon hebben of maaltijden overslaan, verslaafd zijn aan alcohol of intensief bewegen.

Flushes

Mensen die sulfonylureumderivaten nemen, kunnen bij alcoholconsumptie flushes krijgen (warm, tintelend of brandend gevoel in onder andere het gezicht). Deze zijn niet gevaarlijk, wel vervelend. Daarnaast kan hoofdpijn, duizeligheid, tachycardie, benauwdheid en misselijkheid ontstaan.

Gebaseerd op: NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015

*) Voor meer informatie over borstvoeding en alcohol en over het hypo-advies zie www.kennisinstituutbier.nl/diabetes-alcohol

De volgende organisaties onderschrijven het belang van juiste informatie op het gebied van (alcohol)consumptie:



www.kennisinstituutbier.nl

Diabetes & Alcohol

Voor iedereen geldt:

Als je alcohol drinkt, drink dan met mate



maximaal 2
standaardglazen
per dag



maximaal 1
standaardglas
per dag

Dit advies geldt per dag, spaar het aantal glazen niet op en maak er liever geen gewoonte van om iedere dag te drinken. Matige consumptie van bier, wijn of sterkedrank kan goed zijn voor hart en bloedvaten. Het kan ook de gevoeligheid voor insuline verbeteren. Dit geldt ook voor mensen met diabetes.

Als je geen alcohol drinkt, laat dit dan zo
Ga geen alcohol drinken voor je gezondheid.



Drink geen alcohol:



Onder de 18



Als je zwanger bent of wilt worden



Als je borstvoeding geeft



In het verkeer

En als een zorgverlener dit afraadt.

Scheur de strook af en bewaar hem bijvoorbeeld in je portemonnee of maak er met je mobiele telefoon een foto van. Zo heb je het overzicht altijd en overal bij de hand.

Koolhydraten en energie in dranken



Koolhydraten (g) Energie (kcal)

Koffie, thee (150 ml) en andere alcoholvrije dranken (250 ml)

Koffie, thee (zonder suiker), water en light frisdrank	0	0
Frisdrank	25	105
Vruchtensap	28	115



Bier (250 ml)

Alcoholvrij bier 0% alc.	15	65
Radler 2% alc.	17	100
Bier 5% alc. (pils)	8	115
Bier > 7% alc.	10	160



Wijn (150 ml)

Droge witte wijn	1	100
Rosé	4	105
Rode wijn	5	125
Zoete witte wijn	9	145



Sterkedrank (35 ml) en mixdranken (250 ml)

Jenever	0	70
Creamlikeur	8	105
Mixdrank (met light frisdrank)	0	80
Mixdrank	22	175



Diabetesvereniging Nederland (DVN) heeft als doel om mensen met diabetes voluit te laten leven. Daarom hecht zij ook waarde aan juiste voorlichting over verantwoorde alcoholconsumptie bij diabetes.
www.dvn.nl en www.diabeteswiki.nl



www.stichtingmakelijklezen.nl

Bron: www.voedingscentrum.nl

Tips

Om minder of geen alcohol te drinken

- Drink langzaam.
- Kies voor een alcoholvrije variant zoals alcoholvrij bier (zie het overzicht op de andere kant).
- Bied aan om de BOB te zijn.

Als je wilt afvallen

- Drink vooral calorie-arme en alcoholvrije drankjes zoals water, thee of koffie (zonder suiker en melk) en licht frisdranken.

Opmerkingen

Diabetes & Alcohol

Als je tabletten of insuline gebruikt:

Drink geen alcohol op een lege maag

En ook niet als je bloedglucose laag is. Na een drankje is je lever vooral bezig met het afbreken van alcohol. Je lever heeft dan geen tijd om glucose aan te maken. De kans op een hypo is dan groot.

Informeer je omgeving dat je diabetes hebt

Door de alcohol heb je zelf misschien niet door dat je een hypo hebt. Voor je omgeving kan een hypo lijken op dronken zijn.

Wees voorbereid

Draag altijd je bloedglucosemeter en druivensuikertabletten of iets anders met koolhydraten bij je. En ook iets waaruit blijkt dat je diabetes hebt.

Let op je bloedglucose

Meet, als je een bloedglucosemeter hebt, je bloedglucose voor je alcohol gaat drinken, voor het slapengaan en ook de volgende ochtend. Zet eventueel 's nachts de wekker om extra te controleren. Uren nadat je alcohol hebt gedronken kan je bloedglucose nog dalen.

Bewegen is prima, maar let op

Neem extra koolhydraten als je alcohol drinkt en bijvoorbeeld gaat dansen. Drink niet direct een drankje met alcohol na het sporten. Controleer indien mogelijk eerst je bloedglucose. Controleer ook in de uren erna en neem zo nodig extra koolhydraten of pas de bloedglucoseverlagende medicatie aan als dit mogelijk is.

Wat gebeurt er in je lichaam?



Koolhydraten uit eten en drinken zorgen voor een stijging van je bloedglucose.



Alcohol verlaagt je bloedglucose. Dit kan al na een paar uur gebeuren, maar ook 's nachts of pas de volgende dag. Overleg met je zorgverlener wat je het beste kan doen en schrijf dit bij de opmerkingen op de scheurstrook.

