

Sådan gør du, hvis du har diabetes og vil drikke alkohol

Selvom du har diabetes, er det ikke forbudt at drikke alkohol. Du skal bare gøre det med forsigtighed og i øvrigt overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til alder og mængde. Personalet i diabetes-ambulatoriet kan ikke hverken give dig lov til eller forbyde dig at drikke alkohol. Det er en beslutning, du må tage i samråd med dine forældre ligesom alle andre unge.

Det er dog vigtigt for dig at vide, hvordan alkohol påvirker kroppen, så du undgår lavt blodsukker. Når du drikker, kan du ikke altid selv mærke, at blodsukkeret bliver lavt, og dine omgivelser kan nemt forveksle symptomerne på lavt blodsukker med, at du er fuld.

Lavt blodsukker kombineret med alkohol kan være livsfarligt. Derfor er det vigtigt, at dine nære venner ved, at du har diabetes, og at de ikke bare må lade dig være eller lade dig sove rusen ud alene.

SÅDAN PÅVIRKER ALKOHOL KROPPEN

Alkohol får blodsukkeret til at falde, fordi alkohol modvirker leverens evne til at producere nyt sukker. Det betyder, at du har øget risiko for lavt blodsukker op til 24 timer efter, at du har drukket alkohol.

Alkohol nedbrydes også i leveren, så hvis du får lavt blodsukker, når du har drukket alkohol, kan leveren ikke som vanligt hjælpe med at få blodsukkeret til at stige. Det betyder også, at glucagen-sprøjten sandsynligvis er mindre effektiv, hvis du har drukket alkohol.

Risikoen for lavt blodsukker varer i hele den periode, som det tager for leveren at nedbryde alkohol. Leveren nedbryder 0,1 g ren alkohol per kilo du vejer per time. Hvis du vejer 70 kg, tager det således 1 time at nedbryde den mængde alkohol, der er i 1 øl, og 10 timer at nedbryde den mængde alkohol, der er i en flaske vin.

SÅDAN GØR DU, NÅR DU SKAL TIL FEST

Hvis du skal til fest og vil drikke alkohol, anbefaler vi, at du følger disse retningslinjer:

- Vær altid sammen med nogen, der ved, du har diabetes, og som ved, hvad de skal gøre, hvis du bliver dårlig.
- Husk altid at medbringe druesukker og blodsukkerapparat.
- Bær diabeteslegitimation på dig.
- Spis kulhydrater inden festen eller sammen med alkoholen, da kulhydrater forsinker optagelsen af alkohol og modvirker lavt blodsukker.
- Spis i løbet af aftenen, især hvis du danser meget.
- Mål blodsukker før, under og især efter festen, så du lærer, hvordan dit blodsukker reagerer på alkohol.
- Spis, inden du går i seng, og tag insulin til maden, dog ikke til de første 10 g kulhydrater.
- Sov helst hjemme i starten. Lav en aftale med dine forældre om, at de måler dit blodsukker i løbet af natten og næste morgen.

Hvis du selv blander drinks

Alkohol sænker blodsukkeret. Derfor skal du bruge sukkerholdige drikke, når du selv blander drinks.

Vær opmærksom på mængden af kulhydrater

Selvom alkohol sænker blodsukkeret, skal du stadig være opmærksom på, hvor mange kulhydrater der er i dine drikkevarer. På næste side kan du se, hvor meget kulhydrat og alkohol der er i udvalgte drikke.

SÅDAN DOSERER DU INSULINEN, NÅR DU DRIKKER ALKOHOL

Hvis du doserer med pen

Tag mindre af din langtidsvirkende insulin til aften på festdagen.

Hvis du har tømmermænd og lave blodsukkerværdier dagen efter festen, skal du tage mindre af den langtidsvirkende insulin om morgenen, fordi alkohol kan sænke blodsukkeret op til 1 døgn efter indtagelsen. Lad aldrig være med helt at tage den langtidsvirkende insulin.

Tag hurtigtvirkende insulin til de drikkevarer, der indeholder mere end 10 g kulhydrat, og til den mad, du spiser. Afhængig af, hvor meget du drikker, og hvor fysisk aktiv du er, kan du have behov for at tage mindre af den hurtigtvirkende insulin.

Hvis du doserer med pumpe

Tag bolusinsulin til de drikkevarer, der indeholder mere end 10 g kulhydrater, og til den mad, du spiser. Nedsæt eventuelt basalraten til en midlertidig basalrate på fx 50-80 % af normal-basalraten. Hvor længe basalraten skal nedsættes, afhænger af, hvor meget du drikker, og hvor fysisk aktiv du er. Det kan være nødvendigt, at du både nedsætter basalraten under festen, i løbet af natten og muligvis den efterfølgende dag.

SÅDAN SKAL DINE VENNER GØRE, HVIS DU BLIVER MEGET FULD

Hvis du er vågen og kontaktbar

Hvis du er vågen og kontaktbar, skal de give dig sukkerholdig væske eller mad, fx juice, sodavand med sukker, chips eller lignende. De skal også kontakte dine forældre.

Hvis du er ukontaktbar

Er du ukontaktbar, skal de ringe 112 samt oplyse, at du har diabetes og har drukket alkohol.

TJEK DIT BLODSUKKER, FØR DU GÅR I SENG

Tjek altid dit blodsukker, før du går i seng. Dit blodsukker skal altid ligge på mindst 8-10 mmol/l, uanset om du doserer med pen eller med pumpe.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Børn og Unge Diabetesteamet

Sygeplejerske:
Tlf. 97 64 10 22

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 9.00

	Mængde i ml	Kulhydrat	Alkoholprocent
Cola, alm. sukkersødet	1 dåse (330 ml)	30 g	0
Cola light	1 dåse (330 ml)	0 g	0
Smirnoff Ice	1 flaske (275 ml)	25 g	3.2
Somersby Apple Cider	1 dåse (330 ml)	25 g	3.6
Rekorderlig	1 dåse (330 ml)	30 g	4.5
Xray	1 flaske (330 ml)	3 g	4.3
Cult Shaker	1 flaske (275 ml)	30 g	4.3
Øl, alm. pilsner	1 flaske (330 ml)	9 g	4,6
Rødvind	1 glas (120 ml)	2 g	13
Vodka	20 ml	0 g	33.4
Rom i cola (alm. Cola)	1 glas cola (150 ml) + 30 ml vodka	15 g	39.7
Mokai	Flaske eller dåse	30 g	4.5
Barcardi Breezer	275 ml	21 g	5