

Alkohol und Diabetes Typ 1 bei Jugendlichen

Bei Diabetikern kann der Konsum von Alkohol einerseits eine Hyperglykämie (hohen Blutzucker) und andererseits eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) auslösen.



Wirkung von Alkohol

- Im Körper kommt es zu einer Stresssituation mit Hormonausschüttung. Dadurch wird die Mobilisation der Glukosereserven (Vorrat um Fastenzeiten z.B. die Nacht zu überbrücken) begünstigt und es kann zu einem Blutzuckeranstieg kommen. ⇨ Hyperglykämie
- Alkohol ist Gift für den Körper und wird deshalb sofort von der Leber abgebaut. Dadurch ist die Neubildung der Glukose (Glukoneogenese) in der Leber eingeschränkt und die Gegenregulation bei einem Blutzuckerabfall funktioniert nicht. Das heisst, die Leber kann nicht mehr wie gewöhnlich Glukose ins Blut abgeben, da die Speicher leer sind und keine Glukose hergestellt wird. ⇨ Hypoglykämie
- Eine Späthypoglykämie kann auch erst in der Nacht nach Alkoholkonsum oder am nächsten Morgen auftreten (bis zu 12 Stunden verzögert).
- Durch Alkohol werden die Hypo-Anzeichen weniger wahrgenommen.

Weitere Wirkungen

- Alkohol ist eine Kalorienbombe und zudem ein schlechter Energielieferant. Er wird in der Leber verstoffwechselt und in Form von Wärme frei oder in Fett umgewandelt und gespeichert. Zudem wird die Fettverbrennung reduziert und es kann zu Übergewicht kommen.
- Auch den bereits durch den Diabetes gefährdeten Organen kann der Alkohol schaden. Chronischer Alkoholkonsum kann zu einer Fettleber und später zur Leberzirrhose führen. Ebenfalls können die Bauchspeicheldrüse und der Herzmuskel geschädigt werden.

Empfehlungen

- Jungs: max. 2 Gläser pro Tag
(2 Gläser Bier à 2-3dl, 2 Gläser Wein à 1dl, 2 Gläser Spirituosen à 0.2dl, 2 Gläser Champagner à 1dl)
- Mädchen: max. 1 Glas pro Tag
(1 Glas Bier à 2-3dl, 1 Glas Wein à 1dl, 1 Glas Spirituosen à 0.2dl, 1 Glas Champagner à 1 dl)
- Zu alkoholischen Getränken immer langsam resorbierbare Kohlenhydrate essen.
- Nie auf leeren Magen oder nach körperlicher Anstrengung Alkohol trinken.
- Für die Kohlenhydrate in alkoholischen Getränken kein Insulin spritzen.
- Keine gesüßten Alkoholika (Alcopops, Süsswein, Portwein, Likör, Mischgetränke mit Fruchtsäften, Cola oder RedBull) konsumieren.
- Immer nichtalkoholische und zuckerfreie Getränke dazu konsumieren, denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser und der Schwips wird dadurch verstärkt.
- Vor dem Zubettgehen den Blutzucker messen. Dieser sollte nicht unter 10 mmol/l sein, sonst Kohlenhydrate essen.
- Am nächsten Morgen den Blutzucker messen und frühstücken.



Alkohol- und Kohlenhydratgehalt verschiedener alkoholischer Getränke

Getränk	Vol. % dekl.	KH in g
Bier (3dl)	4.8	9
Alkoholfreies Bier (3dl)	0.5	17
Sekt, trocken (1dl)	6-12	1
Sekt, süß (1dl)	6-12	11
Whisky (4cl)	43	-
Baccardi Breezer (2.75dl)	4.0	13
Smirnoff Ice (2.75dl)	5.0	13
Salitos Ice (3.3dl)	5.2	37
Swizzly (3.3dl)	5.0	17.5
Eve Litchi (2.75dl)	3.1	19
Bündner Röteli (3cl)	19.5	7
Vodka Red Bull (2cl Vodka Liqueur+ 250ml Red Bull)	23	32
Vodka Red Bull (2cl Vodka Liqueur+ 250ml Red Bull light)*	23	6.5

* Mischgetränke mit light Getränken mischen um die Kohlenhydratmenge zu vermindern.

Alkohol ist nicht verboten, jedoch sollte ein vernünftiger Umgang beachtet werden!