



ISULIINIHOITO ALKOHOLIN KÄYTÖN YHTEYDESSÄ

Alkoholin käytön suhteen diabeetikoille pätevät samat suositukset kuin muillekin väestölle eräin tarkennuksin. Diabeetikko voi siis yleensä käyttää alkoholia kohtuullisesti, kun muistaa samalla diabeteksen hoidon. Miesten päivittäinen alkoholin käyttö ei saisi ylittää kahta ja naisilla yhtä ravintola-annosta vastavaa määrää.

Yksi ravintola-annos sisältää noin 14 g alkoholia, esim.:

- Pullo keskiolutta tai siideriä (33cl)
- Lasi mietoa viinia (12 cl)
- 4 cl väkevää alkoholijuomaa

Diabeetikoiden runsas alkoholin käyttö (yli 2-3 ravintola-annosta) ilman samanaikaista ruokailua voi johtaa liian alhaiseen verensokeritasoon – hypoglykemiaan. Alkoholi estää sokerin vapautumista maksasta, ja tavanomainen insuliiniannos tässä tapauksessa voi olla liikaa. Verensokerin lasku alkoholin vaikutuksen alaisena on vaarallisempaa kuin muulloin – toipuminen liian alhaisesta verensokerista huonontuu ja hypoglykemia voi jatkua pitkään. Verensokerin liiallisen laskun vaara lisääntyy jo lievässä päihtymystilassa.

Jos käyttää alkoholia, niin kannattaa valita mietoja ja vähäsokerisia juomia, joita ovat esimerkiksi oluet, kuivat ja puolikuivat siiderit ja miedot viinit. Erittäin runsaasti sokeria sisältäviä juomia, kuten makeaa likööriä, on hyvä välttää.

KUN NAUTIT ALKOHOLIA:

- Nauttiessasi alkoholia huolehti syömisestä. Jos et syö mitään, juo välillä sokeripitoisia juomia.
- **Ota huomioon, että alkoholista saatua hiilihydraattimäärää ei lasketa ruuaksi.**
- Pistä pitkävaikutteinen perusinsuliini ajallaan. Insuliinimäärää voi pienentää 10–20 %, jos valvoo myöhään ja on liikkeellä pitkään.
- Syö nukkumaan mennessä kunnollinen ilta- tai yöpala.
- Mittaa verensokeri ennen nukkumaan menoa. Jos arvo on alle 10 mmol/l, syö vähän lisää, jotta verensokeri ei alkoholin vuoksi laske yön aikana liian matalalle.
- Mittaa verensokeri myös aamulla. Jos verensokeri on alle 5 mmol/l, vähennä aamun insuliinin määrää tai syö ylimääräistä hiilihydraattipitoista ruokaa aamupalalla.

Ohjeiden tekemiseen lähteenä käytetty Diabetesliiton materiaalia.

ЛЕЧЕНИЕ ИНСУЛИНОМ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ



Людам больным сахарным диабетом рекомендуется ограничивать употребление алкоголя так же как и другим группам населения. Больной диабетом обычно может употреблять алкоголь в умеренных количествах, при этом не забывая о лечении диабета. Женщинам не рекомендуется употреблять более одной и мужчинам более двух порций алкоголя в день.

Одна порция алкоголя (содержит примерно 14 граммов спирта):

- средняя бутылка пива или сидра (330 мл)
- бокал слабого вина вина (120 мл)
- 40 мл крепкого алкогольного напитка

У больных сахарным диабетом приём алкоголя в больших количествах (более 2–3 порций) без сопутствующего приёма еды способен снизить уровень сахара в крови ниже нормальных показателей, то есть вызвать гипогликемию. Спирт тормозит выход из печени запасов сахара, и обычная доза инсулина в этом случае может оказаться избыточной. Снижение уровня сахара в крови под воздействием алкоголя более опасно, чем в другое время, так как в состоянии алкогольного опьянения Вы можете не обратить внимания на первые признаки гипогликемии и не принять вовремя необходимых мер по ее устранению.

Если Вы употребляете алкоголь, стоит выбирать некрепкие и с низким содержанием сахара напитки, такие как пиво, сухой и полусухой сидр, легкие вина. Употребления напитков с очень высоким содержанием сахара, таких как сладкий ликер, лучше избегать.

ПРИ ПРИЁМЕ АЛКОГОЛЯ:

- Во время приёма алкоголя позаботьтесь о приеме еды. Если Вы ничего не едите, пейте время от времени сладкие напитки.
- **Обратите внимание! Количество углеводов, содержащихся в алкоголе не учитывается при расчете дозы инсулина.**
- Вводите основной инсулин (инсулин длительного действия) вовремя. Количество инсулина может быть уменьшено на 10-20%, если вы бодрствуете допоздна и активно двигаетесь.
- Вечером или на ночь хорошо поешьте.
- Перед сном измерьте уровень сахара в крови. Если значение меньше 10-ти ммоль/л, немного поешьте содержащую углеводы пищу. Это позволит Вам избежать слишком низкого падения уровня сахара в крови из-за алкоголя в ночное время.
- Утром измерьте уровень сахара в крови. Если он составляет менее 5-ти ммоль/л, уменьшите принимаемое во время завтрака количество инсулина или съешьте на завтрак дополнительную еду, содержащую углеводы.

При создании данного руководства использовался материал Союза Диабетиков Финляндии.