

Алкохол

Ние не забраняваме изцяло употребата на алкохол при диабет. Въпреки това е важно да знаете как въздейства алкохолът, да го приемате в малки количества и да можете да спрете навреме, преди да се напиете. Ако не сте достатъчно възрастен, за да пиете законно алкохол, родителите трябва да решат дали можете да пиете или не. Възрастта, в която е разрешено да се купува алкохол, е различна в различните страни (България е 18 години). В диабетичния център не можем нито да ви позволим нещо, нито да го забраним. Можем само да кажем какво ще се случи, кога и защо трябва да бъдете особено внимателни.

Алкохол и черен дроб

Алкохолът потиска способността на черния дроб да произвежда нова глюкоза (процеса на глюконеогенеза), свързваща чернодробните ензими в реакция за разграждането на алкохола. Черният дроб все още може да освобождава глюкоза от запасите от гликоген (виж страница 47), но когато те са изчерпани, може да се развие хипогликемия. Концентрацията на кортизол и хормон на растежа в кръвта намалява след пиене на алкохол. И двата хормона стимулират производството на кръвна глюкоза и нивата на глюкозата се повишават 3-4 часа след навлизането им в кръвообращението (виж стр. 47). Намаляването на техния синтез допринася до повишен риск от хипогликемия няколко часа след пиене на алкохол. Производството на свободни мастни киселини в черния дроб също е нарушено. Заедно тези биологични фактори правят риска от хипогликемия след пиене много по-висок. Този ефект на алкохола ще продължи, докато черният дроб не разгради целия алкохол в тялото. Черният дроб разгражда 0,1 г чист алкохол / кг телесно тегло на час. Например, при тегло от 70 кг ще отнеме един час, за да се разгради алкохолът съдържащ се в бутилка светла бира, два часа за 40 мл концентрат и 10 часа

28



- за бутилка вино. Следователно, ако пиете вечер, рискът от хипогликемия продължава и през нощта, а отчасти и на следващия ден.

Защо е опасно да пиете, ако имате диабет?

При диабета е особено важно да се поддържа яснота на мисълта, за да се инжектира точното количество инсулин в точно време и да се разграничат признаците при ниски нива на инсулин (висока кръвна глюкоза) от тези при развиваща се хипогликемия. Вие няма да можете да направите това, ако пиете много, точно както не можете безопасно да карате кола, след като сте пили повече алкохол. Тежка хипогликемия след тежко пиене доведе до смъртта на няколко млади хора с диабет. Научни изследвания показват, че ролята на алкохола за развитието на хипогликемия се засилва повече заради загубата на способността да се разпознават признаците на предстояща хипогликемия, отколкото заради намаляването на способността на черния дроб да произвежда глюкоза.

В едно проучване са наблюдавани хора с диабет, разделени в две групи. Едните пили бяло вино (приблизително 600 мл, 3 средни чаши), а другите само вода 2-3 часа след вечеря. Сутрешната кръвна глюкоза при тези, които са пили вино била с 3-4 ммол/л по-ниска, в сравнение с тази на хората пили



За възрастен с диабет, не е опасно да изпие чаша-две, но ако пиете твърде много, ще ви е трудно да мислите ясно...

само вода, а пет от шест човека от първата група развили симптоми на хипогликемия 2-4 часа след закуска. Това предполага, че хипогликемията е по-вероятно да се очаква късно сутрин след вечер, прекарана с пиене на алкохол. Ето защо е полезно да се намали дозата на инсулина през нощта и преди закуска.

Основни правила

За човек с диабет пиенето на алкохол не трябва да надвишава стандартната доза алкохол (която съответства на 350 мл бира, 150 мл вино или 45 мл водка) на ден за жените и две дози за мъже.

Уверете се, че вашите приятели знаят за диабета ви и винаги носете нещо, което



Ако сте развили тежка хипогликемия след консумация на алкохол, ако някой ви види, то най-вероятно ще реши, че сте просто пиян. Ето защо е важно да носите нещо на видимо място, което да показва, че имате диабет, като идентификационна карта или медицинска гривна.

да показва, че имате диабет (медицинска гривна), когато сте в компания. Винаги яжте добре, когато пиете алкохол. Не забравяйте да ядете “бавни” въглехидрати, тъй като рискът от хипогликемия продължава до следващия ден. Алкохол, съдържащ захар (например, ликьор), ще причини краткотрайно повишаване на кръвната ви глюкоза, но след това тя ще спадне и ще ви изложи на риск от хипогликемия. Чаша бира съдържа почти толкова въглехидрати, колкото и чаша мляко. Възрастни с диабет могат да пият умерено количество алкохол, ако ядат едновременно с това. Една или две чаши вино или 60-80 мл водка по време на хранене няма да увеличи риска от хипогликемия през нощта и на следващата сутрин.

На вашето тяло ще потрябва много време, за да преработи алкохола, което увеличава риска от тежка хипогликемия. Ето защо, да спите до късно сутринта след пиене е особено опасно. Ако вие и вашите приятели сте били много активни, например, сте танцували или ходили много, комбинацията от прекомерна активност и пиене на алкохол значително

Алкохол и калории

Напитка	Алкох. съдържание	Ккал	Въгл.
1 бутилка, 300мл			
Низкоалкохолна бира	1,8%	96	13
Бира	2,8%	112	14
Високоалкохолна бира	4,5%	149	11
1 чаша, 150мл			
Червено вино	9,9%	114	3.5
Бяло вино, сухо	9,5%	99	0.7
Бяло вино, сладко	10,7%	147	8.9
60 мл			
Вино Херес	16%	91	6
45 мл			
Водка	32%	88	0
Уиски	32%	88	0
Пунш	20%	104	12
Ликьор	19%	134	21

(Данни на Националното Шведско Управление на Продуктите)

Навици на родителите

Никога не предлагат алкохол

Разрешават да се пробва от тяхната чаша

Предлагат алкохол

Употреба на алкохол от юношите:

Изобщо не пият

Напиват се рядко или никога

Напиват се понякога или често

Родителските нагласи са много важни, когато става въпрос за пиенето при тийнейджърите. „Забраненият плод е сладък“ изглежда не е добър подход към случая. Ясно е, че е важно родителите категорично да изразят своето отношение към това, кое е позволено и кое не.

ще повиши риска от тежка хипогликемия. Затова трябва да предприемете мерки, за да я предотвратите. Трябва да разберете, че в такава ситуация, дори прилагането на глюкагон може да бъде по-малко ефективно за лечение на тежка хипогликемия, защото черният ви дроб ще бъде „зает“ с разграждане на алкохола и няма да може да реагира и да повиши кръвната глюкоза. Ако човек изпадне в безсъзнание или има конвулсии, дължащи се на хипогликемия след пиене на алкохол, може да се наложи интравенозно вливане на глюкоза в болница.



Ако не сте достигнали възрастта, в която законно можете да пиете алкохол, не забравяйте, че в диабетичния център нито ще ви разрешат, нито ще ви забранят да пиете алкохол. Това трябва

да бъде обсъдено с родителите ви. Това, което можем да направим, е да ви разкажем как алкохолът влияе на тялото ви при диабет и какви са рисковете.

Какво трябва да направите, ако сте пили твърде много?

Изяжте нещо допълнително точно преди лягане. В такава ситуация е добре да се яде картофен чипс, тъй като той дава бавно покачване на кръвната глюкоза в разстояние на няколко часа (виж стр. 69). Преди лягане, кръвната глюкоза не трябва да бъде по-малка от 10 ммол/л. За да се избегне хипогликемия, намалете дозата за инсулин преди лягане с 2-4 Е. Не спете сам - ако през нощта започне тежка хипогликемия, ще трябва някой да ви помогне. Ако се върнете вкъщи много късно, по-добре е да събудите един от родителите или партньора си и да им кажете за състоянието си. Дори и да се чувствате неудобно в тази ситуация, не забравяйте, че животът ви може да зависи от това. Навийте будилника, за да ви събуди рано. Не се успивайте! Не забравяйте да се нахраните добре по време на закуска, веднага щом се събудите на следващата сутрин. Ако почувствате гадене, проверете кръвната си глюкоза. Гаденето може да бъде причинено от високата ви кръвна глюкоза, а не от махмурлук. Не забравяйте, че глюкагонът е по-малко ефективен за повишаване на кръвната глюкоза, ако пиете алкохол. Това се дължи на факта, че алкохолът възпрепятства действието на глюкагона за увеличаване на производството на глюкоза в черния дроб.

Може ли да пиете у дома?

Мнозина вярват, че “откраднатите удоволствия са най-сладките” и дават на подрастващите си деца да опитат алкохол у дома под родителски контрол, така че да не пият тайно. Въпреки това, проучванията показват, че повече деца започват да употребяват алкохол редовно, ако им е било позволено да го опитат у дома. Оказва се, че пълната забрана на алкохола за тийнейджъри има по-добър превантивен ефект от идеята, че е по-добре да опитат малко вкъщи, отколкото много навън. Същото важи и за тютюнопушенето. Според тези проучвания отношението на родителите - дали те позволяват на децата си да експериментират у дома или им забраняват, има по-голямо влияние от това дали самите родители пият или пушат.