



Diabetici moeten voorzichtig zijn met alcohol.

Mensen die diabetes hebben, moeten zeer voorzichtig zijn met alcohol. Alcoholconsumptie kan het bloedsuiker doen stijgen of zakken, afhankelijk van hoeveel je drinkt en van andere factoren. Bij sommige diabetici kan overmatig alcoholgebruik ervoor zorgen dat het bloedsuiker gevaarlijk laag zakt.

Volgens de American Diabetes Association is matig alcoholgebruik (voor mannen niet meer dan twee consumpties per dag en voor vrouwen niet meer dan één) voor sommige diabetici aanvaardbaar, onder de voorwaarde dat hun arts ermee instemt. De organisatie adviseert dat mensen met diabetes de bloedglucose goed controleren voordat ze alcoholhoudende dranken nuttigen en wanneer ze bij voorkeur koolhydraten eten.

Andere diabetici mogen in het geheel geen alcohol drinken omdat het hun ziekte verergert. Diabetici met hoge triglyceridewaarden (een bepaald soort vet in het bloed) mogen bijvoorbeeld helemaal geen alcohol drinken omdat dit het vermogen van de lever kan aantasten om glucose af te breken, wat de triglyceridewaarden kan verhogen.

Sommige diabetici moeten niet drinken helemaal omdat alcohol kunnen hun toestand nog erger. Bijvoorbeeld, moeten diabetici met een hoog niveau van triglyceriden (een bepaald type vet in het bloed) niet drinken alcohol, omdat het kan de lever het vermogen om glucose, die op hun beurt het bloed kunnen verhogen triglyceride niveau metaboliseren beïnvloeden.

Alcoholconsumptie kan ervoor zorgen dat diabetesmedicijnen niet goed werken, waardoor er gevaarlijk instabiele bloedsuikerwaarden kunnen ontstaan.

Alcoholgebruik kan de werking van diabetesmedicatie belemmeren.

Alcohol en het ontstaan van diabetes

Volgens sommige onderzoeken kan matig alcoholgebruik een licht beschermend effect hebben tegen het ontstaan van diabetes type 2. Aan de andere kant zorgt ook gematigd alcoholgebruik bij sommige mensen met diabetes type 2 voor lage bloedsuikerwaarden.

Pancreatitis (alvleesklierontsteking)

Alvleesklierontsteking is een aandoening die in verband staat met diabetes. Langdurig zwaar alcoholgebruik kan bijdragen aan alvleesklierontsteking, dat weer kan leiden tot diabetes.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatenietverzuipen.nl
www.diabetesfonds.nl