

Алкоголь и диабет

Опубликовано 12.12.2005.

Диабетик может употреблять алкоголь в умеренных дозах, при условии что он(-а) не забывает о лечении диабета. Умеренное употребление алкоголя не влияет на баланс сахара в организме.

Регулярное, хотя и умеренное потребление спиртного может ухудшить обмен веществ у диабетика. Регулярное и обильное употребление алкоголя вызывает более серьезные последствия.

Рекомендации диабетнику, употребляющему алкоголь

- Диабетику можно употреблять алкоголь, только если баланс сахара удовлетворительный (HbA1c < 8%).
- Ему/Ей не следует выпивать в день более двух "ресторанных порций" алкоголя (24 сл вина или 2 бутылки пива).
- Необходимо избегать алкогольных напитков, содержащих большое количество сахара.
- Следует проверять содержание сахара в крови чаще обычного - особенно при потреблении спиртного свыше заданных границ.
- Следует остерегаться последующей полигликемии (низкое содержание сахара в крови).

Обильное потребление алкоголя ухудшает баланс сахара в крови и тем самым увеличивает опасность проявления различных осложнений, таких как импотенция, заболевания глазного дна и воспаление периферийной нервной системы.

Главная опасность кроется в снижении желания лечиться. Из-за алкоголя больные забывают делать инсулиновые инъекции и регулярно, а иногда и просто питаться, и это может привести к опасной для жизни гипогликемии, снижению уровня сахара в крови или кетоацидозу, смертельно опасным скачкам уровня сахара в крови (слишком низкий- слишком высокий).

Длительное употребление алкоголя препятствует выработке сахара в печени, а также его использование мышцами. Умеренное потребление спиртного даже в какой-то мере препятствует развитию диабета типа 2 (у взрослых). С другой стороны, чрезмерное употребление алкоголя может привести к избыточному весу и неправильному метаболизму (ожирение в области талии + высокое кровяное давление + увеличенное содержание сахара в крови + увеличенный уровень жиров в организме).

В каких случаях диабетнику следует избегать употребления алкоголя?

- Неправильный баланс сахара в крови (HbA1c > 8%)
- Повторяющиеся случаи снижения сахара в крови
- После тяжелых физических нагрузок
- Высокий уровень жиров
- Высокое кровяное давление
- Гастрит или панкреатит
- Воспалительные процессы
- Тяжелые нарушения в периферийной нервной системе вследствие диабета
- Импотенция
- Признаки развития алкогольной зависимости
- Судороги

Mikko Salaspuro (Микко Саласпуро)
профессор, Хельсинкский университет

Литература:

Токсикология. Подг. М. Саласпуро, К. Кианмаа и К. Сепя. Kustannus Oy Duodecim, 2003г.

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/substance-use-and-health-ven/alkogol-i-diabet>