

Alkohol och diabetes

Publicerad 12.12.2005.

En diabetiker kan använda måttligt med alkohol bara han eller hon inte glömmer sin regelbundna diabetesbehandling. Måttligt alkoholbruk påverkar inte sockerbalansen.

Däremot kan regelbundet alkoholbruk, även om det är måttligt, försämra en diabetikers ämnesomsättningsbalans och regelbunden, riklig alkoholkonsumtion orsaka allvarliga skador.

Rekommendation för diabetiker som använder alkohol

- En diabetiker borde använda alkohol bara när den medicinska behandlingen ger gott medelblodssocker (HbA1c lägre än 8 procent)
- Alkoholintaget borde vara högst två restaurangportioner per dag (24 cl vin eller 2 flaskor öl)
- Undvik alkoholdrycker som innehåller mycket socker
- Det är allt skäl att kontrollera blodssockret oftare än vanligt – särskilt för den som överskrider gränserna ovan.
- Det finns anledning att se upp för hypoglykemi (lågt blodssocker) senare.

Kraftig alkoholkonsumtion försämrar behandlingsbalansen vid diabetes och ökar också sannolikheten för olika komplikationer såsom impotens, skador i ögonbottenarna och inflammation i perifera nerver. Störst är risken att behandlingsmotivationen sjunker. Att glömma att ta sina insulinsprutor när man är berusad och att äta oregelbundet eller glömma att äta helt och hållet kan resultera i livsfarlig hypoglykemi, det vill säga lågt blodssocker, eller ketoacidosis, som innebär livsfarliga blodssockersvängningar (alltför låga eller för höga blodglukosvärden). Långvarigt alkoholbruk sänker både glukosproduktionen i levern och musklernas glukosanvändning.

Måttligt bruk av alkohol kan däremot till och med förhindra att typ 2 (ålders)diabetes utvecklas. Å andra sidan kan kraftigt alkoholbruk orsaka övervikt och metaboliskt syndrom (bukfetma + högt blodtryck + förhöjt blodssocker + förhöjda fettvärden).

När borde en diabetiker undvika att använda alkohol?

- Vid dålig blodssockerbalans (HbA1c större än 8 procent)
- Vid återkommande, alltför låga blodssockervärden
- Efter hård fysisk ansträngning
- Vid höga lipidvärden
- Vid högt blodtryck
- Vid magsymtom eller bukspottkörtelsinflammation
- Vid inflammationer
- Svår perifer nervskada som beror på diabetes
- Impotens
- Vid tecken på alkoholberoende
- Om en diabetiker har anlag för kramper

Mikko Salaspuro

professor, Helsingfors universitet

Källor ►

Päihdeläketiede. Red. Salaspuro M., Kiiänmaa K. och Seppä K. Kustannus Oy Duodecim 2003.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-diabetes>