

5 tips

# Waar moet je op letten als je alcohol wilt drinken?

## Heb je diabetes en wil je alcohol drinken, dan moet je extra oppassen.

Alcohol en de suiker in je drankje beïnvloeden je bloedglucosewaarden. Waar moet je op letten? Vijf tips.

OVERGENOMEN UIT ONS **JONG MAGAZINE** [WWW.DVN.NL/JONG](http://WWW.DVN.NL/JONG)

### 1 Weet wat je doet

Het is belangrijk dat je weet welke invloed alcohol kan hebben op je bloedglucosewaarden. Als je alcohol drinkt, is je lever alleen maar bezig met het afbreken van de alcohol. Daardoor geeft je lever geen glucose meer af en verlaagt je bloedglucosewaarde. Hoe snel verschilt per persoon en type drankje. Dat kan leiden tot een hypo. Zorg dat je altijd glucose en een bloedglucosemeter bij de hand hebt. Alcohol laat ook je bloeddruk stijgen. Dat betekent een extra risico voor hart en bloedvaten. De bloedvaten hebben al veel te verduren onder invloed van wisselende bloedglucosewaarden en aderverkalking. Wil je alcohol drinken, dan is het verstandig je te houden aan de aanbevolen hoeveelheid van de Gezondheidsraad: drink niet meer dan één glas per dag.

### 2 Drink geen alcohol als je niet gegeten hebt

Om de kans op een hypo te verkleinen, kun je het beste ook iets eten als je alcohol drinkt.

### 3 Let goed op drankjes met veel suiker

Niet alleen de alcohol heeft effect op je bloedglucosewaarden. Ook de suiker in drank als zoete wijn, mixdranken, likeur en bier. Er zijn dus twee effecten waar je rekening mee moet houden: het effect van alcohol en van koolhydraten. Kijk op p.23 voor Eibertje kiest alcohol en op [www.dvn.nl/jong](http://www.dvn.nl/jong).

### 4 Zorg dat er iemand bij je is die weet van je diabetes

Zorg dat er iemand bij je is die weet dat je diabetes hebt en een oogje in het zeil houdt. Leg uit

hoe een hypo er uitziet en wat hij of zij kan doen om te helpen.

### 3 Houd rekening met de nacht

Door het drinken van alcohol in de avond daalt je bloedglucosewaarde sterk in de nacht. Drink je een zoet drankje, zal je waarde eerst sterk verhogen, maar die piek zal in je slaap voorbij zijn. Als de alcohol nog niet is uitgewerkt terwijl je glucosewaarde omlaag dendert, kan je een hypo krijgen. Je lever is immers druk bezig met het ontgiften van je lichaam en kan daardoor geen glucose afgeven. Je moet dus enorm opletten. Hoe meer alcohol je drinkt, hoe langer het duurt voordat alle alcohol is afgebroken. En hoe groter het risico op een hypo later in de nacht. Het kan nodig zijn iets te eten voordat je gaat slapen en/of minder insuline toe te dienen om te corrigeren. ◀

Kijk voor een filmpje en een factsheet over alcohol en diabetes op [www.dvn.nl/dvn/jong-met-diabetes/diabetes-en/alcohol](http://www.dvn.nl/dvn/jong-met-diabetes/diabetes-en/alcohol)