

# FACTSHEET ALCOHOL

Alcohol drinken kan superleuk zijn, tot je boven een plee hangt en jezelf voorneemt het echt nooit van je leven meer te doen. Er lopen in Nederland genoeg mensen rond met littekens op hun lichaam van achterlijke acties die ze uithaalden terwijl ze lam waren.

Als je diabetes hebt, moet je sowieso goed je huiswerk doen voordat je een slok neemt. Alcoholische dranken komen in vele soorten en maten en hebben allemaal hun eigen eigenaardigheden. Daarom wat tips voor al deze dranken op deze factsheet.

## BIER (PILS)

Heineken, Grolsch, Schultenbrau, Bavaria, Hertog-Jan, Amstel, supermarktpils en ga zo maar even door. Pils scoort relatief hoog qua koolhydraten: 7,5 gram. Dat is ongeveer vergelijkbaar als een halve bruine boterham, alleen dan zonder alle voedingsstoffen. Er zijn ook light-varianten van pils. Controleer bij die varianten wel even het etiket op wat er precies in zit (meestal is dit meer).

**7.5G KOOLHYDRATEN IN EEN PILSJE**

## SPECIAAL BIER

Het fluitje Heineken maakt snel plaats voor IPA's, witbieren met een zuurtje, donkere bakken koffiebier, zoete flesjes met een druppeltje alcohol en ga zo maar door. Voor speciaalbier wordt een standaard aangehouden van 9,5 gram koolhydraten. Dat kan echter variëren afhankelijk van het type speciaal bier dat je bestelt. Sommige merken als Chouffe en Grolsch Lentebok hebben bovendien extra siroop toegevoegd. Bovendien moet je ook op het alcoholpercentage letten.

**9.5G KOOLHYDRATEN**

## RODE WIJN

Ja, rode wijn is gezond in kleine hoeveelheden. We kunnen er niet omheen, één glas rode wijn bij het eten wordt in verband gebracht met minder hartproblemen en een hogere hoeveelheid van HDL-cholesterol (en dat is goed). Maar dit geldt alleen bij het drinken van maximaal één klein glas per dagen niet bij jongeren, maar volwassenen.

**3.75G KOOLHYDRATEN**

## DROGE WITTE WIJN

Niets zegt 'classy van het leven genieten' als een glas Pinot Gricio, een Chardonnay of Sauvignon Blanc in de avondzon. Voor mensen met diabetes is het lekker makkelijk, er zit geen suiker in. Maar ook hier geldt: de alcohol stopt de afgifte van suiker door de lever, dus als je erg lam bent en je snelle suikers zijn verbrand, dan kan je een hypo krijgen omdat je lever nog niet 'aan' staat.

**0G KOOLHYDRATEN**

## ZOETE WITTE WIJN

Je moet ervan houden, die Mescots en Rieslings. Meestal worden de flessen pas neergezet bij het dessert, je weet wel, dat moment dat je je insulinepomp een extra mega bolus moet geven omdat je anders je bloedsuikers niet bij kan benen. Zoete witte wijn bevat vooral snelle suikers. Houd daar dus rekening mee als je naar bed gaat, omdat er een kans is op een hypo later in de nacht.

**8.1G KOOLHYDRATEN PER GLAS**



Filmpje over alcohol  
en diabetes zien?  
[www.dvn.nl/jong](http://www.dvn.nl/jong)

Alcohol zorgt er voor dat je lever geen glucose meer afgeeft. Al die zoete drankjes zullen je bloedsuiker sterk verhogen, maar die piek zal in je slaap voorbij zijn. Als de alcohol nog niet is uitgewerkt terwijl je suikerspiegel omlaag dendert, voorkomt je lever deze levensbedreigende situatie niet (want de lever is druk bezig de alcohol af te breken!). Je moet dus enorm opletten met zoete drank. Het beste is sowieso om iets te eten voor je gaat slapen. Een vette hap bij de snackbar is misschien niet het meest gezond, maar wel erg effectief voor het voorkomen van een hypo.

## WODKA-RED BULL

Wodka-Red Bull lijkt de ideale combinatie: dronken worden en toch ook wakker blijven. Eigenlijk vechten de oppeppende cafeïne en de verdovende alcohol met elkaar om aandacht. En voor je diabetes heeft het ook flinke consequenties. Wodka heeft geen koolhydraten, maar energiedrankjes des te meer.

**28G KOOLHYDRATEN PER BLIKJE**

## WHISKEY

Whiskey (op z'n Iers en Amerikaans) of Whisky (op z'n Schots) is eigenlijk een soort gedestilleerd pilsje dat heel lang in een houten ton wordt bewaard. Net als jenever, wodka, en andere heldere gedestilleerde dranken zit er geen suiker in whiskey. Maar let op: er zit erg veel alcohol in.

**0G KOOLHYDRATEN**

## BORRELGLAS

Borrels komen in alle soorten en maten. Van een stokoude jenever waar de spinnenwebben aanzitten tot een cognac uit een kristallen fles die in witgoud is gedoopt. In principe zit er geen suiker in, zelfs niet in rum, dat nota bene van suikerriet gemaakt wordt. Maar let wel op, het kan zijn dat er later suiker aan is toegevoegd.

**0G KOOLHYDRATEN**

## SHOTJES/FLUGEL

Zoete shotjes zijn eigenlijk een soort vloeibaar snoepgoed. Dit suikerwater met smaakstof en kleurstoffen bevat ergens onderin ook nog wat alcohol. Gelukkig zijn de porties klein. Zo'n klein wegwerpflesje bestaat vrijwel volledig uit suiker (7,5 gram koolhydraten). Hetzelfde geldt ook voor likeur in grotere flessen als Safari, Passoa en Blue Curacao.

**7,5G KOOLHYDRATEN**

## MIXDRANKJES

Voor mixdrankjes is het lastig te zeggen hoe je hiermee moet omgaan omdat alles wat je achter de bar ziet staan gemixt kan worden. Tequila met tonic? Goldstrike met caramellikeur? Gin met grapefruitsap? Prima, doe gek. Mocht je avontuurlijke smaakpapillen hebben, dan zijn er wel een paar dingen waar je op moet letten.

Zoete drankjes kunnen verraderlijk zijn. Het voordeel van voorgemixte flesjes is dat er vaak een voedingswaardetabel op staat, zodat je weet hoeveel koolhydraten er in zitten.

**AANTAL GRAM KOOLHYDRATEN  
VERSCHILT HEEL ERG PER MIX**

*Disclaimer JONG factsheet  
Diabetesvereniging Nederland kan niet aansprakelijk worden gesteld voor handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie uit deze factsheet.  
Neem voor persoonlijk medisch advies altijd contact op met je behandelend arts. Het overnemen van teksten en afbeeldingen is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*