

Alcohol

September 2022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Als je ouder bent dan 18 jaar mag je alcohol drinken.

Het is belangrijk dat je je bewust bent van een aantal feiten, die we hieronder bespreken.

Alcohol bij diabetes type 1: verlaagt de bloedglucose

Alcohol is een schadelijke stof.

De lever zorgt voor de afbraak van alcohol. Het duurt ongeveer 1,5 uur voordat 1 glas drank uit je lichaam is. Dus 3 uur bij 2 glazen en zo verder.

Als je een tijdje niks eet, dus vaak in de nacht, zorgt de lever ervoor dat de bloedsuiker op peil blijft. Als je lever druk is met het afbreken van de alcohol gebeurt dit niet. Je hebt daardoor meer kans op een hypo.

Na een avond alcohol gebruik kan het bloedsuikerverlagend effect wel 6-8 uur aanhouden en in sommige gevallen zelfs 24 uur.

Van een biertje kun je toch ook hogere bloedglucose krijgen?

Dat klopt, de koolhydraten in een biertje, (zoete) wijn of een mixdrank zullen eerst je bloedglucose doen stijgen als je hier geen of minder insuline voor geeft. In hoeverre je jouw insulinegebruik hierop moet aanpassen, kun je het beste bespreken in je diabetesteam.

Ik merk er niks van...

Als je alcohol drinkt, voel je minder goed je hypo's en ben je aangeschoten dan kun je ook minder goed over je diabetesregulatie nadenken. Ook kunnen hypo verschijnselen en dronkenschap op elkaar lijken. Je

kunt door alcohol ook dieper slapen, dat je minder makkelijk wakker wordt bij een hypo.

Alcohol bij jongeren

Als je jong bent kun je minder goed tegen het gebruik van alcohol. Je verdraagt alcohol slechter omdat je nog in de groei bent en minder weegt. De effecten van alcohol zijn hierdoor sneller en heftiger.

De hersenen ontwikkelen zich tot gemiddeld het 24^e jaar. Alcohol kan die ontwikkeling verstoren.

Adviezen

NIX onder 18, ben je > 18 jaar is het advies max. 1 glas alcohol per dag

Drink met mate. Als je niet meer weet wat je doet, weet je ook niet hoe je je diabetes moet regelen

Als je gaat drinken, zorg ervoor:

- dat je regelmatig je bloedglucose controleert
- iemand met wie je bent weet dat je gedronken hebt en je zo nodig kan ondersteunen bij een hypo, bloedsuiker controleren e.d.
- je niet alleen naar huis gaat
- je bloedsuiker altijd nog controleert voordat je op de fiets stapt EN voordat je gaat slapen
- je nog iets eet met koolhydraten en eventueel wat vet. Bijvoorbeeld een bruine boterham met kaas/gebakken ei of een broodje shoarma voordat je gaat slapen
- zorg dat je bloedsuiker voor het slapen gaan bij gebruik van alcohol niet onder de 10 is
- bij (Hybride) Closed Loop pomp: Zet je streefwaarde hoger (bijvoorbeeld sportstand)

- je ouders of huisgenoten ook op de hoogte zijn wanneer je gedronken hebt

Wees extra waakzaam in verband met een grotere hypo kans bij:

- alcohol drinken op een lege maag
- wanneer je bloedsuiker al laag is
- bij alcohol na het sporten
- tijdens het dansen, vooral als het warm is (door warmte kan je bloedsuiker sneller dalen)

De eerste keer

Wanneer je alcohol wil drinken, is het verstandig dit voor de eerste keer te doen in een situatie waar jij je veilig voelt. Neem voor de eerste keer 1 glas en kijk hoe je lichaam erop reageert. Bedenk heel goed dat hoe meerdere glazen je drinkt, hoe groter het risico op een bloedglucosedaling later in de nacht.

Vanaf 18 jaar is het advies:

Geen alcohol of niet meer dan 1 glas per dag

Omdat ook bij kleine hoeveelheden (max 1 glas per dag) alcohol negatieve gezondheidseffecten heeft, is dit het advies.

NIX < 18



Bron: alcoholinfo.nl

Alcohol per drankje

In sterke drank zit meer alcohol dan in wijn. In wijn zit meer alcohol dan in bier. Omdat er veel alcohol zit in sterke drank, schenk je het in een klein glaasje. Hier bierglas is groter dan het wijnglas en het borrelglas. Oftewel, als je alle drankjes in het goede glas schenkt, krijg je ongeveer evenveel alcohol binnen.

Wist je dat:

Alcohol een dikmaker is. Het bevat simpelweg veel calorieën en je slaat het makkelijk op als vetweefsel.

Als je als jongere frequent drinkt, je een groter risico hebt om problemen te krijgen met je concentratie, geheugen en intelligentie.

Jongeren die op jonge leeftijd regelmatig drinken, slechtere cijfers op school halen.

Bij veelvuldig drinken kun je zowel je lever, hart en maag ernstig beschadigen.

Bronnen

[Een biertje drinken met diabetes type 1 | DiabetesType1](#)

[Diabetes en alcohol — Over diabetes — Diabeter : type 1 diabeteszorg](#)

[Waarom is alcohol extra slecht voor jongeren? - Jellinek](#)

[Expertisecentrum Alcohol | Gezondheidsrisico's van alcohol bij jongeren en maatschappelijke kosten \(trimbos.nl\)](#)

[Waarom is het voor jongeren extra gevaarlijk om alcohol te drinken? - ALCOHOLinfo.nl](#)

