

Egenvård vid diabetes – Alkohol

Patientinformation

Målsättningen med dagens diabetesvård är att den som har diabetes ska leva ett så normalt liv som möjligt. Att inta alkoholhaltiga drycker går bra, men alkoholkonsumtionen bör vara måttlig precis som för befolkningen i övrigt. Vid riskbruk av alkohol utifrån Socialstyrelsens definition erbjud rådgivande samtal.

Den som har diabetes bör veta följande: Alkohol minskar leverns förmåga att bilda nytt socker genom att levern blir upptagen med att bryta ner alkohol. Levern kan fortfarande frisätta socker från glykogenförrådet, men när det tar slut får man låg blodsockernivå.

Vid tablett- och insulinbehandling bör man äta något i samband med att man dricker alkoholhaltiga drycker för att minska risken för alltför låga blodsockervärden. Det kan t.ex. vara en god idé att äta en smörgås innan läggdags efter det att man druckit alkohol. Om du tar insulin till natten bör du fundera på att minska dosen. Testa blodsockret om du är osäker.

Att dricka mycket alkohol under längre tid leder till höga blodsockernivåer och kan också ge ett svängande blodsocker. Alla alkoholhaltiga drycker innehåller energi och kan leda till övervikt som i sin tur kan leda till höga blodfetter och högt blodtryck. Hög alkoholkonsumtion kan oavsett övervikt leda till höga blodfetter och högt blodtryck.

Energi och alkohelmängd	Mängd cl/glas	Alkohol g/glas	Kolhydrater g/glas	Energi per glas - kcal
Lättöl 2,3 vol %	20	4	7,5	60
Folköl 3,5 vol %	20	8	5,5	70
Starköl 5,4 vol %	20	9	6	85
Rött/vitt vin 12 vol %	15	15	1	110
Cider 4,5 vol %	25	9	20	150
Brännvin/whisky 40 vol %	4	12	0	80
Likör 24 vol %	4	8	14	115

Tänk också på att likör och liknande ex. punsch innehåller mycket socker, liksom drinkar blandade med juice och läskedrycker. Alkohol fria viner, öl och cider innehåller ofta också mycket socker.