

Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung und Informationen?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesuisse.ch

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhopplatz 7	2502 Biel-Bienne	T. 032 365 00 80
Consultations Diabète Bienne	Place de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	T. 032 365 00 80


Webadressen für Beratung bei Alkoholproblemen

Informationen für Personen mit Alkoholproblemen und für Angehörige:
www.alkoholkonsum.ch · www.suchtschweiz.ch

Beratung:
www.blaueskreuz.ch

Datenbank für Beratungs- und Therapieangebote:
www.infodrog.ch

Diese Publikation wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Andreas Rohrer-Theus (Diabetologie FMH), Mike Dähler (dipl. Ernährungsberater BSc.), Rita Fricker (Kontrolle Berechnungen, Expertenbeirat SDG) sowie dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) erarbeitet:

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

©SDG, Juni 2012

Diabetes und Alkohol

«Mass- und verantwortungsvoller Konsum
bei erwachsenen Personen mit
Diabetes mellitus Typ 1 oder 2»




SDG ASD

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

www.diabetesuisse.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Tipps

- Trinken Sie massvoll. Sie sollten stets die Kontrolle über Ihren Diabetes mellitus und Alkoholkonsum haben.
- Trinken Sie zu alkoholhaltigen auch alkoholfreie Getränke.
- Essen Sie zum Alkoholkonsum etwas Kohlenhydrathaltiges. Sie reduzieren damit die Gefahr einer Unterzuckerung.
- Verzichten Sie nach dem Konsum von Alkohol auf jeden Fall auf das Lenken von Fahrzeugen.
- Verzichten Sie nach einer körperlichen Betätigung auf den Alkoholkonsum, das Risiko einer Unterzuckerung ist sehr hoch.
- Messen Sie Ihren Blutzucker regelmässig! So wissen Sie immer, wo Sie stehen und wie Sie reagieren müssen.
- Instruieren Sie Drittpersonen, die Ihnen in einer Notsituation helfen können.
- Suchen Sie Hilfe, wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. In der ganzen Schweiz gibt es ein breites Netz an Fachstellen – oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Achtung: Falls Sie mit Sulfonylharnstoffen (Diamicon®, Amaryl®, Glimpiride®) oder Insulin behandelt werden, haben Sie ein erhöhtes Risiko für eine Unterzuckerung. Der Alkohol erhöht dieses Risiko zusätzlich.



Energie und Alkoholgehalt verschiedener Getränke



Alkoholische Getränke sind sehr energiereich.

1 g Alkohol = 7 Kalorien.

Alcopops und Mixgetränke mit Limonaden oder Fruchtsäften sind nicht empfehlenswert. Sie enthalten sehr viel Zucker und erhöhen den Blutzucker stark. Zudem tritt das Rauschgefühl viel schneller ein.

Der Energiegehalt (kcal) von alkoholischen Getränken darf nicht unterschätzt werden!

Getränk	Menge	Akohol-gehalt in g	KH-Gehalt in g	Energiegehalt in kcal
Bier	Glas (3 dl)	12	9	120
	Flasche (5 dl)	20	15	200
Leichtbier 2,4 Vol.-%	Flasche (5 dl)	10	13	125
Alkoholfreies Bier	Flasche (5 dl)	1	18	90
Wein weiss 11 Vol.-%	Glas (1 dl)	9	<1	65
Wein rot 12 Vol.-%	Glas (1 dl)	10	<1	70
Apfelwein 4 Vol.-%	Glas (2 dl)	6	6	70
Sekt, trocken	Glas (1 dl)	9	1	65
Sekt, demi sec	Glas (1 dl)	9	3	75
Sekt, süss	Glas (1 dl)	9	5	85
Klarer Schnaps 38 Vol.-%	Glas (2 cl)	6	0	45
Whisky 43 Vol.-%	Glas (4 cl)	14	0	100
Obstbranntwein 45 Vol.-%	Glas (2 cl)	7	0	50

Alle Berechnungen sind gerundet. / Bei sämtlichen Angaben handelt es sich um Richtwerte.

Was haben Alkoholkonsum und Diabetes mellitus miteinander zu tun?

Als Diabetikerin oder Diabetiker ist es erlaubt, Alkohol zu trinken. Dabei gilt wie bei anderen Erwachsenen das Gebot des Masses. Zudem müssen die diabetesbedingten Risiken beim Alkoholkonsum berücksichtigt werden.

Der übermäßige oder sogar unkontrollierte Konsum ist für Diabetes-Betroffene mit hohen Risiken verbunden. Sie sind notfalls nicht mehr in der Lage, auf einen sinkenden Blutzucker zu reagieren. Es empfiehlt sich, eine Person im unmittelbaren Umfeld vor dem Alkoholkonsum darüber zu informieren, wie sie im Notfall helfen können.



1 Stange Bier
(3 dl)



1 Glas Wein
(1,25 dl)



1 Glas Whisky
(4 cl)

Beachten Sie die Empfehlungen, um die Risiken von Alkoholkonsum bei Diabetes mellitus zu minimieren. Informieren Sie Drittpersonen über diese Risiken, wenn Sie Alkohol konsumieren.

Empfehlungen

Individuelle Faktoren (Geschlecht, Gewicht, Alter, Gesundheitszustand, eingenommene Mahlzeiten) und Situationen (Lenken eines Fahrzeuges, Schwangerschaft, Einnahme von Medikamenten) beeinflussen die Konsummenge, welche als risikoarm bezeichnet werden kann. Alkohol ist kein gewöhnliches Konsumgut, deshalb gilt:

Je weniger, desto besser.

Wenn Sie Alkohol trinken, halten Sie auf jeden Fall auch alkoholfreie Tage ein und nehmen Sie dazu immer kohlenhydrathaltige Mahlzeiten ein.

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Die Leber reguliert im Normalfall unseren Blutzucker. Beim Alkoholkonsum fällt diese Funktion weg oder wird deutlich abgeschwächt, so dass der Blutzucker weiter absinkt. Es kann zu einer Unterzuckerung kommen. Zu beachten ist zudem, dass Ihre Medikation dieses Risiko zusätzlich verstärken kann.

Es besteht nach Alkoholgenuss die Tendenz zu einer Späthypoglykämie (bis zu 12 Stunden nach dem Alkoholgenuss), d. h. unter Umständen in der Nacht oder am frühen nächsten Morgen. Besonders gefährlich dabei ist, dass bei einer Unterzuckerung nach Alkoholgenuss eine Glucagon-Injektion – im Gegensatz zur Gabe von Zucker – wirkungslos ist oder schwächer wirkt.

Achten Sie nach Alkoholkonsum darauf, dass der Blutzuckerwert beim ins Bett gehen leicht erhöht ist (bis 10,0 mmol/l)! So besteht eine geringere Gefahr für eine nächtliche Unterzuckerung.

In Anbetracht der erhöhten Unterzuckerungsgefahr sind Korrektur-Insulinspritzen nach Alkoholgenuss zu unterlassen.

Achten Sie auf Ihre Blutzuckerwerte gegen Ende der Nacht und

am frühen Morgen, insbesondere wenn Sie mit einem Motorfahrzeug zur Arbeit fahren müssen.

Alkohol wirkt auf unseren Körper und kann unsere Wahrnehmung stark beeinträchtigen. Mögliche Veränderungen:

- Schwindelgefühle
- Vermehrtes Schwitzen
- Sprechstörungen
- Beeinträchtigung der Koordinationsfähigkeit
- Eingeschränkte Sinneswahrnehmungen

Ein solcher Zustand kann dazu führen, dass Sie eine Unterzuckerung nicht rechtzeitig wahrnehmen. Diese Symptome einer Unterzuckerung können denen eines Rausches gleichen.

Überzuckerung (Hyperglykämie)

Alkohol bewirkt eine Stresssituation, welche dieselben Hormone wie bei einer Unterzuckerung aktiviert. Dadurch wird die Mobilisierung von Glukosereserven begünstigt, welche ihrerseits zu einem Blutzuckeranstieg, also zu einer Überzuckerung führt.

Seien Sie sich stets dieser beiden Gefahren, Unter- und Überzuckerung, bewusst, falls Sie Alkohol trinken wollen, und beachten Sie die Tipps in dieser Broschüre.