

Sådan påvirker alkohol dit blodsukker



Når du drikker alkohol, falder dit blodsukker

Fordi leveren har travlt med at nedbryde alkoholen, kan den ikke som normalt ved lavt blodsukker frigive ekstra sukker fra sukkerdepoterne til blodbanen. Derfor falder blodsukkeret, så længe leveren skal nedbryde alkohol.



Jo mere alkohol, du drikker, jo længere tid tager det for leveren at nedbryde alkoholen. Blodsukkeret falder derfor i lang tid – også efter, du er stoppet med at drikke alkohol.

Så længe leveren er i gang med at nedbryde alkohol, har glukagonindsprøjtning begrænset eller i nogle tilfælde slet ingen effekt. Normalt vil glukagon ellers få dit blodsukker til at stige. Derfor kan lavt blodsukker kombineret med alkohol være livsfarligt.

Hvis du får et insulinchok, kan det derfor blive nødvendigt, at der bliver ringet 1-1-2, så du kan komme i behandling med sukkervand via drop i en blodåre.



alkohol dit blodsukker

Får du insulin eller piller med sulfonylurin til at sænke dit blodsukker, skal du være ekstra opmærksom, når du drikker alkohol. Lavt blodsukker kombineret med alkohol kan nemlig være livsfarligt.

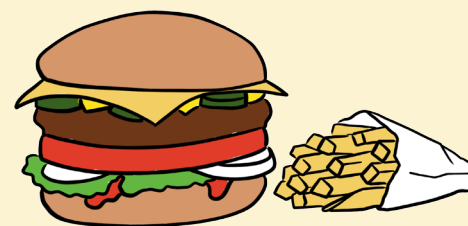
Tekst: Jacob Gyldenløve Aaen Grafik: Rie Lynggaard Topp

5 gode råd

- 1 Hav hellere lidt for højt blodsukker** end for lavt, når du drikker alkohol.
- 2 Mål dit blodsukker** før, under og altid efter du har drukket alkohol, så du ikke lægger dig til at sove med for lavt blodsukker.
- 3 Alkohol** som f.eks. vodka, gin og rom skal blandes med juice eller sodavand med sukker i stedet for sukkerfri sodavand.



- 4 Spis gerne,** inden du lægger dig til at sove, f.eks. på vej hjem fra byen.



- 5 Husk altid at fortælle** dem, du er sammen med, at du har diabetes, og hvad de skal være opmærksomme på, så de kan hjælpe, hvis du ikke er kontakbar.



diabetes
foreningen

