



Patiënteninformatie

# Alcohol drinken in combinatie met insulinegebruik

## Inhoud

Inleiding.....	4
Wat gebeurt er met je lichaam als je alcohol drinkt? .....	5
Vlak na het drinken.....	5
Enkele uren later .....	5
Hoe pak ik dit het beste aan? .....	5
Tips en tricks bij occasioneel drankgebruik .....	6
Eén gouden regel voor iedereen.....	7
Wie contacteren bij vragen/problemen? .....	7

### **Let op!**

Het drinken van alcohol kan je gezondheid schaden. Bij diabetes en insulinegebruik zijn er een aantal belangrijke aandachtspunten. Ga er daarom verstandig mee om en beperk je alcoholgebruik.

## Inleiding

Alcoholische dranken behoren niet tot een gezonde voeding. Alcohol is geen essentiële energieleverancier zoals koolhydraten en vetten.

De samenstelling van alcoholische dranken kan onderling sterk verschillen. Sommige alcoholische dranken bevatten een grote hoeveelheid koolhydraten/suikers en anderen dan weer zeer weinig. De ene biersoort bevat meer koolhydraten dan andere, zoete witte wijn bevat meer koolhydraten/suikers dan droge witte wijn. Cocktails en populaire alcoholpops worden best vermeden omdat die te veel koolhydraten/suikers en alcohol aanbrengen.

Type alcohol	Gram KH per 100 ml	Gram alcohol per 100 ml	Gemiddelde portie (ml)	<u>Aantal gram KH per portie</u>	<u>Aantal gram alcohol per portie</u>
Alcoholvrij bier	3,4	0,5	250	8,5	1,25
Pils	3,3	4,2	250	8,3	10,5
Kriek	3,2	4,8	250	8,0	12
Trappist	4,3	7,2	330	14,2	23,8
Rode wijn	0,2	9,6	125	0,3	12
Witte wijn droog	0,6	9,1	125	0,8	11,4
Witte wijn zoet	5,9	10,2	125	7,4	12,8
Gin	0	33,7	35	0	11,8
Jenever	0	28	35	0	9,8
Citroenjenever	3,0	24	35	1,1	8,4
Bacardi Breezer®	9,7	5	275	26,7	13,8
Cava	2,3	9,1	100	1,4	9,9
Pisang	31,7	16,3	35	11,1	5,7

# Wat gebeurt er met je suikerspiegel/glycemie als je alcohol drinkt?

## Vlak na het drinken

Bij elke consumptie stijgt de glycemie door de aanwezigheid van suikers/koolhydraten in het alcoholische drankje. In de eerste plaats is er dus tijdelijk meer glucose aanwezig in je bloed.

## Enkele uren later

Ons lichaam ziet alcohol als een vreemde, toxische (giftige) stof. Dit betekent dat ons lichaam dit zo snel mogelijk wil verwijderen.

De afbraak van alcohol gebeurt voor het grootste deel in de lever. Tijdens de afbraak van alcohol kan de lever geen glucose vrijmaken uit zijn glucosereserves. Hierdoor daalt de glycemie op termijn en kan er laattijdig een hypoglycemie optreden. Bovendien zal je de symptomen van een hypo niet goed herkennen, omdat deze lijken op het effect dat je krijgt na het drinken van enkele glazen alcohol.

De invloed van alcohol op de bloedsuiker kan 8 tot 12 uren duren! De vrijstelling van glucose door de lever wordt gestoord zolang de lever tijd nodig heeft om de alcohol te verwerken. Dus hoe meer alcohol u drinkt, hoe meer tijd uw lever nodig heeft om de alcohol te verwerken, hoe meer kans u heeft op laattijdige (zware) hypo's.

## Hoe pak ik dit het beste aan?

- Kies voor alcoholische dranken met een laag alcoholgehalte en zo weinig mogelijk koolhydraten of suikers. Dit om schommelingen van je suikerspiegel/glycemie te vermijden. Bijvoorbeeld: cava, droge witte wijn, pils.
- Combineer het drinken van alcohol met het eten van complexe of trage koolhydraten (**zonder insuline**). Liefst in combinatie met vetten, omdat deze de opname van suiker in ons bloed vertragen.  
Bijvoorbeeld: 1 handje chips, 1 boterham + kaas of salami, 1 handvol frietjes, 1/2<sup>de</sup> hamburger, 1 pizzapunt, 1/4<sup>de</sup> kebab, ...  
(Per alcoholconsumptie eet je best +/- 15 g koolhydraten)
- Meet voor het slapengaan **ALTIJD** je glycemie.
  - Lager dan 180 mg/dl → eet nog een boterham + beleg of koek.  
(Let op: afhankelijk van de individuele alcoholgevoeligheid, fysieke activiteiten en de vorige ervaringen met alcohol)
  - Hoger dan 150 mg/dl → **NOOIT** extra insuline toedienen indien de verhoogde suikerspiegel/glycemie het gevolg is van alcoholgebruik.
- Meet de glycemie de volgende ochtend en corrigeer zo nodig een te hoge waarde, aan de hand van het bijspuitschema.

### Let op!

Hyposymptomen zijn vergelijkbaar met de kenmerken van 'een glaasje teveel op hebben' en kunnen daarom verkeerd geïnterpreteerd worden. Vertel je omgeving dus **ALTIJD** dat je diabetes hebt en wat de symptomen van hypo zijn, zodat zij jou kunnen helpen.

## Tips en tricks bij occasioneel drankgebruik

- Drink niet elke dag alcohol.  
Beperk je inname van alcohol tot maximum 1 à 2 consumpties per avond en tot maximum 10 consumpties per week.  
Wissel af met water of light frisdranken.  
(Voorkeur: laag in alcohol en weinig koolhydraten/ suikers)
- Cocktails zoals Pisang® Orange, Passoa® Orange, Malibu® ananassap, ... bevatten veel alcohol en toegevoegde suikers omdat ze worden aangelengd met een vruchtensap. Kies voor cocktails die je kan mengen met een light frisdrank, bijvoorbeeld Bacardi® Cola of Gin Tonic. Maar drink deze ook met mate.
- Vermijd alcoholpops zoals Bacardi® Breezer, Smirnoff ice®, Vodka blue, ... omwille van de grote hoeveelheid toegevoegde suikers.
- Zwaardere bieren hebben naast een hoger alcoholgehalte ook een groter volume (330 ml), waardoor deze beter vermeden worden.
- Sterke drank zoals jenever bevat een zeer hoog alcoholgehalte en mag je enkel per uitzondering, beperkt drinken.



**OPGELET!**  
Glucagon hypokit  
(Bij een zware hypo in combinatie met alcoholgebruik, zal je noodspuit ook niet goed werken)

Geef **NOOIT** extra insuline voor een alcoholische drank die koolhydraten bevat!

## Eén gouden regel voor iedereen

*enjoy it!*

**MAAR: MET MATE(N)**

### Wie contacteren bij vragen/problemen?

Verpleegkundige diabeteseducator Diabetes@azturnhout.be	014/ 44.44.22
Diëtisten diabeteseducator	014/ 44.44.15
Secretariaat diabetes Secretariaat.polinefrologie@azturnhout.be	014/ 44.44.32

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout