DIABETES JA ALKOHOLI

Diabetesta sairastavan kannattaa tarkastella omaa alkoholin käyttöään, sillä se voi heikentää hoitotasapainoa. Alkoholi on rasvan jälkeen runsain energianlähde, minkä vuoksi se lihottaa, rasvoittaa maksaa ja huonontaa verensokeritasapainoa.

Alkoholin käytön riskeihin vaikuttavat muun muassa sukupuoli, ikä, paino, lääkkeet, sairaudet sekä se, miten elimistö reagoi alkoholiin. Ikääntyessä alkoholin sieto heikkenee. Raskauden aikana alkoholia ei saa käyttää ollenkaan.

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET VERENSOKERIIN

Alkoholi estää sokerin uudismuodostusta maksassa, minkä vuoksi syntyy vaara liian matalasta verensokerista. Niin kauan, kun veressä on alkoholia, elimistö ei itse pysty korjaamaan matalaa verensokeria.

Paljon sokeria sisältävät makeat viinit ja likööorit taas voivat nostaa verensokeriarvoa nopeasti. Alkoholin käytön yhteydessä ja seuraavana päivänä normaalia tiheämpi verensokeriseuranta on tärkeää.



Alkoholin käytön jälkeen turvallinen verensokeritaso ennen nukkumaanmenoa on 10 mmol/l.

Vältä alkoholin käyttöä, jos sinulla on

- diabeettinen neuropatia
- toistuvasti matalia verensokeriarvoja
- sairastettu haima- tai maksatulehdus
- suuri veren triglyseridipitoisuus.

MUISTA HIILIHYDRAATIT JA DIABETEKSEN LÄÄKEHOITO

Alkoholin käyttämisen yhteydessä tulee nauttia hiilihydraattipitoista ruokaa tai juomaa, sillä jo 2–3 annosta alkoholia voi lisätä matalan verensokerin riskiä. Nukkumaan ei saisi mennä syömättä.



Jos alkoholin käyttö on runsasta,

- pistä syödylle aterialle tavallista vähemmän ateriainsuliinia
- voit vähentää perusinsuliinin määrää, mutta älä jätä sitä kokonaan pistämättä
- pistä ateriainsuliini hieman myöhemmin, mikäli koet pahoinvointia ja ruoka ei maistukaan
- syö ylimääräinen iltapala, johon et pistä ateriainsuliinia.

Pitkäaikaisen ja liiallisen alkoholin käyttämisen aikana tietyt diabeteksen hoidossa käytettävät tablettilääkkeet tulee tauottaa.

Pidä mukana diabetestunnus tai -kortti!

ALKOHOLIN KÄYTÖN TERVEYSVAIKUTUKSET

- Lihominen, maksasairauksien riski kasvaa, aineenvaihduntahäiriöt pahenevat ja veren rasva-arvot nousevat.
- Ääreishermostovauriot ja diabeettinen neuropatia pahenevat.
- Akuutti tai krooninen haimatulehdus, joka voi johtaa vaikeahoitoiseen diabetekseen.
- Verenpaineen nousu ja verenpaine-lääkkeiden tehon heikkeneminen.
- Eteisvärinän ja sydämen vajaatoiminnan riskit lisääntyvät.
- Mielenterveysongelmat lisääntyvät.
- Hormoni- ja erektiohäiriöt sekä hedelmättömyys.
- Muistikatkokset.



ALKOHOLIN VÄHENTÄMISEN TERVEYSVAIKUTUKSET

- Diabeteksen hoitotasapaino paranee ja vakavat verensokerin nousut sekä laskut vähenevät.
- Verenpaine laskee sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskit vähenevät.
- Painonhallinta tasaantuu.
- Maksa- ja rasva-arvot paranevat.
- Unenlaatu paranee, palautuminen tehostuu ja mieliala tasaantuu.
- Muisti, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus paranevat.

ALKOHOLIN KÄYTÖN VÄHENTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

- Mieti alkoholin käytön haitat ja hyödyt terveydellesi ja hyvinvoinnillesi. Silloin pystyt paremmin hahmottamaan oman tilanteesi ja luomaan selkeitä tavoitteita.
- Pohdi, mitkä asiat elämässäsi parantuisivat, jos vähentäisit tai lopettaisit alkoholin käytön. Nämä arvot ohjaavat sinua tekemään valintoja.
- Aseta itsellesi selkeät rajat alkoholin käytölle: kuinka monta annosta voit juoda viikossa ja mitkä päivät sinulla ovat alkoholittomia. Voit käyttää apuna esimerkiksi juomapäiväkirjaa.

1 annos = 0,33 l keskiolutta, siideriä ja lonkeroa, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä

- Löydä elämääsi tasapaino ja pyri noudattamaan terveellisiä elintapoja. Ne vähentävät retkahduksen riskejä.
- Kartoita itsellesi, millainen sosiaalinen verkosto sinulla on. Mieti, mistä ja keneltä saat apua ja tukea, kun sitä tarvitset.
- Etsi mielekästä sisältöä elämääsi, esimerkiksi uusi harrastus, alkoholin käytön tilalle.
- Ole itsellesi armollinen ja palkitse itseäsi terveyttä edistävällä tavalla tavoitteisiin pääsystä sekä muutoksien toteutumisesta.

Diabetes Pirkanmaa ry

EHYT

v. 2026