

Alkohol i

U osób z cukrzycą wpływ alkoholu jest znacznie bardziej szkodliwy, niż u osób bez cukrzycy. Alkohol wywołuje zaburzenia przemiany materii, co ma negatywne następstwa dla zdrowia. Największym zagrożeniem jest hamowanie wytwarzania i wydzielania glukozy przez wątrobę, co sprzyja niedocukrzeniu (hipoglikemii). Chory na cukrzycę będący pod wpływem alkoholu może też nie rozpoznać objawów niedocukrzenia, co opóźni interwencję i zagrozi niebezpiecznymi powikłaniami.

Jak szybko wchłaniany jest alkohol?

Po spożyciu, część alkoholu bardzo szybko wchłania się do krwi z żołądka, później nieco wolniej z jelita, gdzie wchłanianie jest wolniejsze. Około 90 proc. alkoholu, który został wchłonięty z jelita, podlega całkowitej przemianie w wątrobie. Metabolizm ten wynosi przeciętnie 7 g alkoholu na godzinę.

Na czym polega szkodliwe działanie alkoholu?

- Wywołuje poważne, trudne do przewidzenia zaburzenia w poziomie cukru we krwi, stąd łatwo pomylić się w dawkowaniu leków i wywołać niedocukrzenie lub nadmiar cukru we krwi.
- Sprzyja wytwarzaniu nieprawidłowych produktów przemiany materii – ciał ketonowych (acetonu) oraz kwasu mlekowego i może wywołać zatrucie tymi substancjami.
- Większe dawki alkoholu podwyższają ciśnienie tętnicze krwi.
- Bezpośrednio uszkadza serce, wątrobę i trzustkę, a więc narządy, które uszkadza już sama cukrzyca.
- Osoby pijące alkohol z reguły zaniedbują leczenie.

Czy są mniej lub bardziej szkodliwe trunki – np. piwo, lub wino?

Na efekty leczenia cukrzycy bardzo źle wpływają wszystkie produkty zawierające alkohol. Toteż najlepiej jest wyłączyć je prawie całkowicie z diety.

Jaki jest stosunek medycyny do picia alkoholu przez chorych na cukrzycę?

Dawniej zalecano chorym na cukrzycę bezwzględne powstrzymanie się od picia alkoholu w każdej postaci, ilości i czasie. Wychodzono z założenia, że substancja ta ma działanie szkodliwe oraz utrudnia samokontrolę nie tylko cukrzycy, ale i samego zachowania się chorego. Jednak słuszność tego stwierdzenia nie jest dla wielu wystarczająca, aby całkowicie alkohol odrzucić.



cukrzyca

Czy obecnie alkohol jest całkiem zakazany, czy też dozwolony w małych ilościach?

Obecnie stawia się na taką edukację pacjenta, aby wiedział, jak wpływa alkohol na przebieg cukrzycy i sam mógł zdecydować, czy używać alkoholu i w jaki sposób. Chodzi oczywiście o okazjonalne wypijanie ograniczonej ilości alkoholu (10–15g). Tego rodzaju użycie alkoholu może być dozwolone. Natomiast systematyczne picie, nawet bardzo małych ilości, jest zdecydowanie zabronione, gdyż może prowadzić nawet do nałogu.

Czym grozi nadużywanie alkoholu w cukrzycy?

Jak wynika z praktyki wielu lekarzy alkoholizm w cukrzycy prowadzi najczęściej do szybkiego zgonu z powodu hipoglikemii lub ketonowej śpiączki cukrzycowej.

Jaka jest przyczyna zagrożenia życia?

U chorych na cukrzycę najgroźniejsze jest hamowanie wytwarzania i wydzielania glukozy przez wątrobę, co sprzyja hipoglikemii. Chory na cukrzycę będący pod wpływem alkoholu może nie rozpoznać objawów niedocukrzenia, co opóźni interwencję i zagraża ciężką hipoglikemią. Oprócz tego alkoholizm sam w sobie jest ciężką chorobą, której osoba z cukrzycą musi skutecznie zapobiegać, jeśli chce żyć. Żaden organizm nie wytrzyma cukrzycy i alkoholizmu łącznie.

Kiedy szczególnie należy się wystrzegać alkoholu?

Nie pij alkoholu, jeśli wiesz, że chorujesz na chorobę, na której przebieg napój alkoholowy ma niekorzystny wpływ. Cukrzyca jest taką chorobą. Ze statystyki chorób wynika, że współistnienie alkoholizmu z cukrzycą zwiększa zagrożenie zgonem o 50 proc. To bardzo wysoka cena za nałóg. Nie pij alkoholu, jeśli kierujesz pojazdem lub maszyną; alkohol jest zabroniony dla kobiet w ciąży, matek karmiących i osób w młodym wieku.

Jeśli już musisz wypić z jakiejś nadzwyczajnej okazji - to pamiętaj, że:

- Można zaakceptować wypicie małej ilości wina lub piwa – najlepiej przy posiłku.
- Alkohole bardziej stężone należy rozcieńczyć wodą.
- Nigdy nie należy spożywać więcej aniżeli 20 g wódki lub whisky naraz.
- Należy unikać picia napojów alkoholowych zawierających cukier (likieri, aperitify).
- Wypicie alkoholu należy uwzględnić w obliczeniach dietetycznych, traktując alkohol równoważnie z tłuszczami: 1 g alkoholu dostarcza 7 kcal (29 kJ)

Uwaga: Noś przy sobie cukrzycową kartę identyfikacyjną i pamiętaj o niej szczególnie wtedy, gdy wybierasz się na przyjęcie. Jeśli jej nie masz, pamiętaj o poinformowaniu znajomych i przyjaciół o zagrożeniu, jakie niesie dla ciebie alkohol.

Oprac. mgr Edward Ozga Michalski Konsultacja prof. dr hab. med. Andrzej Danysz

Źródło: www.przychodnia.pl