Contact

centrum endocrinologie/diabetologie

secretariaat:
t. 056 63 31 80
campus kennedylaan, route E021

diabetesverpleegkundigen-educatoren:
t. 056 63 31 85

diëtisten-educatoren:
t. 056 63 31 87

vzw az groeninge
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
RPR Gent | afdeling Kortrijk | BE 0472 222 625
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be
vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
doc. 60548 – mei 2020

ziekenhuis internationaal erkend door JCI voor veilige zorg en kwaliteit: www.azgroeninge.be/kwaliteit

Diabetes en alcohol

Wat doet alcohol?

Als de bloedsuikerspiegel daalt, geeft de lever suiker vrij.
Als je alcohol genuttigd hebt, zal de lever eerst de alcohol in jouw bloed afbreken.
Zolang de lever alcohol afbreekt, kan er geen suiker vrijgegeven worden in het bloed.
Zo ontstaat er dus een kans op een hypoglycemie.

Het bloedsuikerverlagend effect van alcohol kan tot 12 uur na de inname van alcohol duren.

Bovendien zijn de symptomen van een hypo en een dronken toestand vaak gelijk. In beide gevallen kan je last hebben van troebel zicht, transpiratie, concentratiestoornissen, dubbele spraak,… Hierdoor wordt een hypo soms miskend, wat kan leiden tot een gevaarlijke situatie.

Extra risico op een hypoglycemie

De kans op een hypoglycemie wordt nog versterkt indien je niet gegeten hebt.
Alcohol wordt immers sneller opgenomen bij een lege maag.

Alcohol met een hoog suikergehalte doet eerst je bloedsuiker snel stijgen, maar enkele uren later komt er een daling van de bloedsuiker.

Enkele tips

- Wees matig met het alcoholgebruik.
- Wissel af met een niet alcoholische drank.
- Nooit alcohol op een lege maag!
- Steeds iets eten bij alcoholgebruik. Koolhydraten uit de alcoholische drank zijn niet voldoende.
- Eet bij voorkeur traagwerkende koolhydraten (toastje, chips, zout koekje,…)
- Kies voor een drank met een laag alcohol- en suikergehalte (droge sherry, rode wijn, droge witte wijn,…)
- Meet geregeld je bloedsuiker. Zo kan je tijdig een hypoglycemie voorkomen.
- **Controleer zeker de bloedsuiker voor het slapen gaan.**
- Geniet met mate!