



Jugendliche mit Diabetes Typ I dürfen Alkohol trinken. Dabei sollten folgende Regeln beachtet werden:

- Alkohol senkt den Blutzucker und hemmt die Zuckerbereitstellung aus der Leber. Außerdem wird die Wahrnehmung einer Hypoglykämie beeinträchtigt.
- Passe die Insulindosis nicht dem Kohlenhydratgehalt des jeweiligen alkoholischen Getränks an. Durch die Kohlenhydrate steigt zwar der Blutzucker zunächst, sinkt aber durch die gestörte Zuckeraufnahme aus der Leber.
- Spritze nach dem Genuss von Alkohol kein zusätzliches Insulin (Korrektur). Dies fördert das Risiko einer Unterzuckerung (Hypoglykämie). Trinke keine größeren Mengen Liköre und Süßweine. Sie liefern viel Zucker und erhöhen den Blutzucker sehr schnell. Gleiches gilt für alkoholfreie Biere. Sie enthalten zwar kaum Alkohol (unter 0,5 Prozent), aber viel Malzzucker und somit ungünstige Kohlenhydrate.
- Esse immer kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, wenn Du Alkohol trinkst. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel und senken das Risiko einer Unterzuckerung.
- Achte auf andere Faktoren, die den Blutzuckerspiegel zusätzlich senken, z.B. Sport, Tanzen (Muskelarbeit) oder längere Zeit ohne Nahrungsaufnahme.
- Kontrolliere den Blutzucker häufiger, während Du Alkohol trinkst sowie am nächsten Tag. So lässt sich eine Unterzuckerung frühzeitig erkennen.
- Trinke niemals so viel, dass Du die Selbstkontrolle verlierst. Du solltest jederzeit in der Lage sein, Deinen Blutzucker zu messen.
- Informiere Deine Begleitpersonen z.B. auf Festen, dass Du Diabetes hast. Solltest Du aufgrund einer Unterzuckerung bewusstlos werden, können diese schneller handeln und besser Hilfe leisten. Glucagon hilft nach Alkohol nicht.
- Gehe nach Alkoholgenuss nicht mit Blutzuckerwerten unter 200 mg/dl ins Bett. Der Blutzuckerabfall kann bis zu zwölf Stunden später eintreten. Möglicherweise bemerkst Du die Unterzuckerung nicht, wenn Du fest schläfst. Esse vor dem Einschlafen eventuell Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam erhöhen, z.B. Getreideprodukte oder Kartoffeln.
- Verzichte auf Alkohol, wenn Du schwanger bist, unter einer diabetischen Nervenschädigung (Polyneuropathie) leidest oder schon Probleme mit der Leber oder Bauchspeicheldrüse hast.