



Diabetiker:innen dürfen grundsätzlich Alkohol trinken. Sie sollten aber folgende **Regeln** beachten:

- Verzichte auf Alkohol, wenn Du schwanger bist, unter einer diabetischen Nervenschädigung (Polyneuropathie) leidest oder Probleme mit der Leber oder Bauchspeicheldrüse hast.
- Alkoholische Getränke können eine Mahlzeit nicht ersetzen.
- Iss 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).
- Passe die Insulindosis nicht dem Kohlenhydratgehalt des jeweiligen alkoholischen Getränks an. Durch die Kohlenhydrate steigt zwar der Blutzucker zunächst, sinkt aber durch die gestörte Zuckerfreisetzung aus der Leber.
- Spritze nach dem Genuss von Alkohol kein zusätzliches Insulin. Es 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.
- Informiere Deine Begleitpersonen (z.B. auf Festen), dass Du Diabetiker:in bist. Solltest Du aufgrund einer Unterzuckerung bewusstlos werden, können sie schneller handeln und Hilfe leisten.
- Trinke niemals so viel, dass Du die Selbstkontrolle verlierst. Du solltest jederzeit in der Lage sein, Deinen Blutzucker zu messen. Kontrolliere den Blutzucker häufiger, während Du Alkohol trinkst und auch am nächsten Tag. So lässt sich eine Unterzuckerung frühzeitig erkennen.
- Verzichte auf Alkohol, wenn Du Auto fahren musst!
- Gehe nach Alkoholgenuss nicht mit Blutzuckerwerten unter 150 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.