



# ALKOHOL OCH DIABETES

Mer information finns på [www.accu-chek.se](http://www.accu-chek.se)

Kontakta Accu-Chek Kundsupport

Telefon **020-41 00 42**  
E-post [info@accu-chek.se](mailto:info@accu-chek.se)

Accu-Chek Blodsockermätare



*Alla våra blodsockermätare kommer med en Accu-Chek Fastclix blodprovstagare.*

Broschyren är granskad av Legitimerad Diabetessköterska

DB136

**Accu-Chek Kundsupport** [www.accu-chek.se](http://www.accu-chek.se)

Telefon 020-41 00 42      [info@accu-chek.se](mailto:info@accu-chek.se)

**ACCU-CHEK**<sup>®</sup>

## Levern – vårt skafferi

Kolhydrater lagras i levern som glykogen (leversocker). Om blodsockerhalten sjunker bryter levercellerna ned glykogen till socker som utsöndras i blodet. Denna process strävar efter att hålla blodsockernivån uppe. Alkohol hämmar leverns blodsockerhöjande förmåga vilket kraftigt ökar risken för lågt blodsocker. Effekten av alkohol kan märkas hela dagen efter och sitter i så länge alkohol finns i kroppen.

### Ät först – drick sedan

Slarva inte med maten om du ska på fest. Grunda helst med en måltid innan du dricker alkohol. Var försiktig med välkomstdrinken! Det kan dröja innan du får mat så tänk på vad du äter och dricker. Mat som ger långsam blodsockerstegring, till exempel pasta, är att föredra. Mät gärna ditt blodsocker lite då och då under en fest eller en längre middag. Försök minnas hur du hanterat situationen tidigare så lär du dig hur din kropp fungerar. Dansar du mycket kanske du behöver äta extra och eventuellt även minska din insulindos.

## Berätta för dina vänner

Alkohol är en del av det sociala livet för många. Berätta för dem du umgås med att du har diabetes och vilka dina symtom på lågt blodsocker brukar vara. Så här kan dina vänner hjälpa dig om du betar dig konstigt eller inte mår bra. De bör:

- Ge dig något blodsockerhöjande till exempel druvsocker, honung, juice, läsk, saft, mjölk, frukt eller liknande
- Ordna så att du kommer hem men inte blir lämnad ensam
- Ringa efter ambulans om du är omtöcknad och inte är kontaktbar

### **VARNING**

***När du druckit alkohol är din lever upptagen med att bryta ner alkohol och kan därför inte frisätta socker. Se upp! Risk för lågt blodsocker.***

## Glukagoninjektion

Har du en ask med en engångsspruta glukagon hemma? Hormonet glukagon frisätter socker till blodet från din lever. När du druckit alkohol är leverns förmåga att frisätta socker till blodet starkt begränsad eftersom den är upptagen med att bryta ned alkohol. Drabbas du av en insulinchock och blir omtöcknad, medvetslös eller får kramper i samband med att du druckit alkohol så är det inte säkert att en injektion glukagon har någon effekt. Någon i din omgivning bör omedelbart ringa ambulans.

## Ta kontroll över din diabetes

Det är klokt att äta en smörgås innan du går till sängs för att vara säker på att blodsockret inte sjunker när du sover. Tänk på att det kan vara riskabelt att vara ensam när du är alkoholpåverkad. Använder du insulinpump kan du vid behov göra en procentuell sänkning av basaldosen för att minska risken för hypoglykemi\*.

Dagen efter Alkohol hämmar leverns förmåga att frisätta socker. Det betyder att risken för lågt blodsocker är stor även dagen efter.

*Alkohol är en del av det sociala livet. Berätta för dem du umgås med att du har diabetes.*

### Insulinbrist eller bakfylla?

Illamående och kräkningar dagen efter kan vara symtom på allvarlig insulinbrist och får inte förväxlas med bakfylla. Kontrollera ditt blodsocker och förekomst av ketoner i blod eller urin, om du inte mår bra. Insulinbrist kan leda till syraförgiftning som snabbt kan bli ett livshotande tillstånd som kräver sjukvård. Insulinbrist uppstår lätt om du minskar dina doser för mycket, glömmet nattdosen eller sover över frukostdosen. Ge först insulin och kontakta därefter sjukvården om du har symtom på allvarlig insulinbrist.

\*Då diabetes är väldigt individuellt från person till person, rådgör alltid med ditt diabetesteam.