

## Diabetes & päihteet

### Alkoholi

- Diabeetikko voi käyttää alkoholia kohtuudella, kunhan muistaa samalla diabeteksensa hoidon ja miten alkoholi vaikuttaa glukoosiarvoihisi.
- **Diabeetikon alkoholin käyttö lisää hypoglykemian vaaraa.** Hypoglykemian oireet muistuttavat humalatilaa.
- Diabeetikon tulisi käyttää alkoholia vain, jos diabeteksen hoitotasapaino on hyvä (HbA1c alle 8%).
- **Alkoholin säännöllinen, vaikkakin kohtuullinen käyttö voi huonontaa diabeetikon hoitotasapainoa.**
- Säännöllinen ja runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa vakavia haittoja.
- Alkoholin käytön yhteydessä on varottava myöhään ilmaantuvaa hypoglykemiaa (matala verensokeri).
- **Diabeetikon tulisi välttää alkoholin käyttöä kokonaan jos:**
  - ❖ Verensokeriarvot ovat toistuvasti liian alhaisia
  - ❖ Kovan fyysisen rasituksen jälkeen
  - ❖ Rasva-arvot ja/tai verenpaine ovat korkeat
  - ❖ Esiintyy tulehduksia, vatsa-oireita, haimatulehdus, kouristuksia, ääreishermovaurioita, impotenssia
  - ❖ Esiintyy alkoholiriippuvuuden kehittymisen merkkejä

Alkoholi estää sokerin uudistusmuodostusta maksassa, minkä vuoksi alhaisen verensokerin ylläpitäessä elimistön omat korjaustoimenpiteet jäävät vajaiksi. Alhaisen verensokerin havaitseminen voi viivästyä, koska siihen liittyvät oireet voivat peittyä alkoholin vaikutuksiin. Diabetes ei vaikuta alkoholin palamiseen.

Diabeteksessa liian alhainen verensokeri alkoholin käytön yhteydessä uhkaa silloin, kun käytetään insuliinia tai sulfonyyliurea-ryhmään kuuluvia tabletteja.

Runsaan alkoholinkäytön yhteydessä (yli 4 alkoholiannosta) tarvitaan toimenpiteitä alhaisen verensokerin (hypoglykemian) estämiseksi. Pienemmät alkoholimäärät eivät tavallisesti johda alhaiseen verensokeriin. Alkoholin käytössä on huomioitava myös alkoholivalmisteiden sokeripitoisuus. Esim:

- Keskiolut sisältää hiilihydraatteja 3 g/dl kaloreita 40 kcal/dl ja alkoholia 3,7-4,7 %
- Punaviini sisältää hiilihydraatteja < 1 g/dl, kaloreita 70-90 kcal/dl ja alkoholia 11-13,5 %
- Viina (vodka, gini) hh alle 1 g/dl, kaloreita 200-260 kcal/dl, alkoholia 38-47%
- Kts. taulukko tekstin lopussa.
- 

Huom!

- ✚ Nainen saisi käyttää enintään yhden ja mies enintään kaksi ravintola-annosta\* päivässä
- ✚ Yksi ravintola-annos palaa n. 2 tuntia. ( esim. 5 keskiolutpullon juomisen jälkeen alkoholia on veressä 10 tuntia).
- ✚ Runsaasti sokeria sisältäviä alkoholijuomia on vältettävä..
- ✚ Verensokeri on syytä tarkistaa tavallista useammin – varsinkin jos juo yli rajojen.

## Diabetes & päihteet

\*Alkoholiannos = Annos, jossa on noin 14 grammaa puhdasta alkoholia eli etanolia. Esimerkkejä tällaisista annoksista: 0,33 litran keskiolutpullo, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä.

### Alkoholin runsas käyttö:

- huonontaa elimistön sokeritasapainoa
- lisää myös erilaisten komplikaatioiden (esim. impotenssin, silmänpohjavaurion ja ääreishermodulehduksen) mahdollisuutta
- alentaa hoitomotiivatiota (insuliinipistosten unohtaminen, ruokailun epäsäännöllisyys)
  - seurauksena saattaa olla hengenvaarallinen verensokerin heittäminen (liian matala tai korkea), hengenvaarallinen hypoglykemia, veren sokeritason lasku, tai ketoasidoosi.

Pitkäaikainen alkoholinkäyttö estää sokerin tuottoa maksassa sekä sen käyttöä lihaksissa. Alkoholin riskikäyttö voi johtaa ylipainoon ja metaboliseen oireyhtymään (keskivartalolihavuus + korkea verenpaine + kohonnut verensokeriarvo + kohonneet rasva-arvot).

### Jos käytät alkoholia huomioi seuraavat seikat:

- Alkoholin käytön aikana syödään hiilihydraattipitoista ruokaa.
- Alkoholijuoman sisältämää hiilihydraattia ei lasketa mukaan, kun arvioidaan insuliinin tarvetta.
- Juhlinnan jälkeen nautitaan kunnollinen ylimääräinen välipala, etenkin jos juomisen ohella on liikkunut (esimerkiksi tanssinut) runsaasti. Ylimääräisen välipalan yhteydessä ei saa ottaa lisäinsuliinia.
- Verensokeri mitataan ennen nukkumaanmenoa. Jos se on alle 10 mmol/l, nautitaan lisää hiilihydraattia, jottei verensokeri laske yöllä liian alhaiseksi.
- Verensokeri mitataan seuraavana aamuna, sillä alkoholin jälkeinen alhainen verensokeri ilmaantuu usein aamuyöllä tai aamulla. Jos verensokeri on alle 5 mmol/l, lisätään aamupalan hiilihydraattimäärää tai vähennetään aamupalan ateriainsuliinia.
- Jos hoitona on esim. sulfonyyliurea-ryhmän diabeteslääkkeitä, runsas alkoholi voi aiheuttaa matalan verensokerin. Tällöin ennen alkoholia lääkkeitä käytetään tavalliseen tapaan ja huolehditaan kunnollisesta ruokailusta. Jos aamulla ruoka ei maita, jätetään lääketabletit nauttimatta.

## Tupakointi

### Älä tupakoi tai lopeta tupakointi!

Sillä, jos tupakoit:

- riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (esim. sydäninfarkti, aivoverenkiertohäiriö tai jalkojen verenkiertohäiriöt) moninkertaistuu
- riski sairastua myös esim. munuaisvaurioon lisääntyy
- lisää munuaisten, silmänpohjien ja hermojen verisuonivaurioita
- kaksinkertaistaa alaraaja-amputaation vaaraa

## Diabetes & päihtet

- nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä
- se supistaa verisuonia. pahentaa niiden ahtautumista ja lisää verihitaleiden tarttumista toisiinsa
- verenpaine voi kohota ja haavojen paraneminen hidastua.
- altistut hammas- ja ienvaurioille, tulehduksille sekä impotenssille.

### Huumeet

#### Diabeetikon ei tule käyttää huumeita.

Huumeiden aiheuttamat myrkytykset voivat olla hengenvaarallisia

Lisätietoja aiheesta:

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/paihteet](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/paihteet)

#### Alkoholijuomien alkoholi-, hiilihydraatti- ja kaloripitoisuudet

Juoma	Alkoholipitoisuus (%)	Hiilihydraatit (g/dl)	Kalorit (kcal/dl)
Keskiolut	3,7-4,7	3	40
A-olut	4,7-5,8	3,5	50
Siiderit	4,5-8	1-11	40-90
Long drink	5,5	5	50
Valkoviini (kuiva)	8,5-13,9	alle 1	65-80
Valkoviini (makea)	8,5-13,9	5-10	80-90
Punaviini	11-13,5	alle 1	70-90
Roséviini	11-12,5	alle 1	70-80
Konjakit	40	alle 1	220-250
Viskit	43	alle 1	230-250
Viina (vodka tms.)	38-47	alle 1	200-260
Gini	38-47	alle 1	200-260
Liköörit	15-55	25-40	260-350
Sherry (kuiva)	16-20	2-3	110-120
Sherry (makea)	16-20	14-15	150-160