**Áfengi og blóðsykur**

Áfengi getur ruglað blóðsykurstjórnun vegna þess að það hindrar lifrina í að framleiða og seyta sykri út í blóðrásina. Ein afleiðingin er sú að drykkja getur leitt til blóðsykurfalls nóttina eftir drykkju.

Því er einstaklingum með sykursýki ráðlagt að borða fyrir nóttina ef áfengis er neitt til þess að draga úr hættu á blóðsykurfalli. Áfengi hefur mismunandi áhrif á mismunandi einstaklinga og því er ráðlagt að mæla blóðsykur reglulega meðan á drykkju stendur til að sjá hvaða áhrif það hefur á þig einnig til að sjá hvaða áhrif mismunandi tegundir áfengis hafa á þig.

**Hvaða áhrif hefur áfengi á blóðsykurstjórn?**

Mismundandi tegundir áfengis hafa mismunandi áhrif á blóðsykur. Það fer einnig eftir því magni sem neitt er. Ekki er líklegt að einn drykkur (330 ml flaska af bjór eða eitt vínglas) hafi mikil áhrif. Ef meira er drukkið virkar það til hækkunar á blóðsykri til að byrja með. Hins vegar kemur áfengi í meira magni í veg fyrir að lifrin framleiði sykur sem þýðir að meiri hætta er á blóðsykurfalli þegar blóðsykur fer að lækka aftur um nóttina.

Búast má því við hækkun á blóðsykri til að byrja með sem lækkar skipulega nokkrum klukkustundum seinna oftast þegar þú ert sofnuð/aður og getur endað með blóðsykurfalli. Því er mikilvægt að fylgjast með blóðsykurgildum meðan á drykkju stendur og fá sér að borða sterkjurík matvæli áður en farið er að sofa.

**Leiðir til að koma í veg fyrir blóðsykurfall þegar áfengra drykkja er neytt.**

* Ekki drekka á fastandi maga, best er að borða kolvetni áður en byrjað er að drekka.
* Borða sterkjuríka fæðu yfir kvöldið til að halda blóðsykurgildum uppi.
* Láttu fólkið sem þú ert að skemmta þér með vita að þú ert með sykursýki og að þú sért með medic alert merki.
* Breyttu áfengismagni drykkja með því að blanda þá með sódavatni eða sykurlausum drykkjum
* Reyndu að halda þig við ráðlagða skammta af áfengi
* Fylgstu með blóðsykurgildum og farðu eftir ráðleggingum varðandi insulinnotkun.
* Neyta sterkjuríkra kolvetna og drekka vel af vatni fyrir svefn.

**Daginn eftir**

Ávinningur er í því að drekka vel af vatni áður en farið er að sofa þegar drukkið er of mikið áfengi til að draga úr þynnku og viðhalda vökvajafnvægi í líkamanum.

Ef þú finnur fyrir þynnkueinkennum svo sem höfuðverk, ógleði skjálfta og svita þarftu að athuga blóðsykurgildi því þetta geta einnig verið einkenni blóðsykurfalls. Mikilvægt er að meðhöndla lágan blóðsykur strax. Haltu meðferð þinni óbreyttri, borðaðu morgunmat það hálpar til við að viðhalda jafnvægi á blóðsykri.

Ef þú hefur enga matarlyst eða hefur verið að kasta upp þarftu að drekka eins vel og þú getur, einnig sykraða drykki.

**Þættir sem þarf að huga að**

* Stöðug mikil drykkja veldur hækkuðum blóðþrýstingi.
* Allt áfengi inniheldur hitaeiningar sem hafa áhrif á þyngd.
* Taugaskemmdir af völdum sykursýki geta versnað við drykkju á áfengum drykkjum.
* Forðast ber áfenga drykki bjór eða cider sem sérstaklega eru ætlaðir einstaklingum með sykursýki (stundum merktir diabetic). Þó svo sykurinnihald sé minna þá er alkahólmagn meira og hækkar áfengismagn í blóði því meira en sama magn af venjulegum bjór.
* Vín með lágu alkahólmagni inniheldur oftast meira af sykri
* Sætir drykkir svo sem kokteilar, líkjörar og sæt vín ber að drekka í hófi.
* Ef blanda á sterka áfenga drykki er mælt með að blanda í sykurskerta drykki (diet eða sugerfree).

**Bjór**

Mismikið af kolvetnum eru í algengum lager bjór, getur verið frá 10 – 15g í (per pint - 5,7 dl)

Til eru léttbjórar sem hafa minna kolvetnainnihald, sumir undir 10g (per pint) og aðrir minna en 5g af kolvetnum.

Pilsner er talinn hafa frekar jákvæð áhrif á blóðsykur en best er að mæla blóðsykurgildi til að vera öruggur um það hvaða áhrif það hefur á þig.

Dökkir bjórar (Stouts, Porters og Guinness) eru yfirleitt ríkari af kolvetnum, getur innihaldið allt að 20g (per pint, 5,7 dl).

Almennt séð er því kolvetnainnihald í bjór á bilinu 10-20g (per pint – 5,7 dl) en hann getur verið meiri þegar um bragðbættan bjór er að ræða því í hann getur verið bætt auka sykri eða hunangi.

**Léttvín**

Þurr vín og kampavín hafa lægra kolvetnainnihald en sæt vín. Búast má við að 200 ml glas af þurru víni innihaldi 1-2g af kolvetnum en sama magn af sætari vínum og kampavíni gæti innihaldi allt að 10g. Hálfsæt vín gætu innihaldið á bilinu 5-10g af kolvetnum í 200 ml.

Glas af Púrtvíni og sherry gæti innihaldið 20g af kolvetnum.

Íterefni.

Diabetes.co.uk, diabetes.org.uk

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

hjúkrunarfræðingur.