Общение с друзьями зачастую сопровождается веселым времяпрепровождением и потреблением алкоголя. Несмотря на то, что жизнь с диабетом несет в себе определенные сложности, все же допускается потребление незначительного количества алкоголя, при двух условиях: понимание, как происходит влияние алкоголя на уровень сахара в крови, и удовлетворение потребностей организма в инсулине и углеводах при потреблении алкоголя.

Важно помнить, что для человека с сахарным диабетом употребление алкогольных напитков не должно превышать 1 условной единицы в день (40 мл крепких напитков или 140 мл сухого вина или 300 мл пива) для женщин и 2 условных единиц для мужчин.

Рекомендации по снижению риска нежелательных явлений при употреблении алкоголя:

- Соблюдайте рекомендованную допустимую дозу: 1 у.е. для женщин и 2 у.е. для мужчин в день.
- Алкогольные напитки не требуют дополнительного введения инсулина, даже если в них содержится сахар.
- Алкоголь повышает риск развития гипогликемии, т.к. снижает выработку глюкозы печенью, поэтому необходимо употреблять закуски (обычную пищу, содержащую углеводы) перед и во время приема алкоголя.
- Для снижения риска гипогликемии можно смешивать алкоголь с соком.
- Целесообразно измерить уровень глюкозы крови после приема алкоголя и перед сном, так как гипогликемия может возникнуть через некоторое время после употребления алкоголя. Помните, что риск гипогликемии сохраняется в течение 24-28 часов после употребления алкоголя.
- Если измерить уровень глюкозы перед сном невозможно, съешьте «медленные» углеводы — кусок хлеба, крекеры, батончик мюсли, чипсы.
- Состояние гипогликемии может быть ошибочно принято за поведение опьяневшего человека и наоборот, поэтому если вы употребляете алкоголь вне дома, обязательно имейте при себе документы о наличии у вас сахарного диабета (паспорт пациента с диабетом, браслет/брелок).
- Если вы находитесь в состоянии алкогольного опьянения — обязательно предупредите об этом кого-то из своих близких. Даже если эта новость вызовет негативную реакцию, это важно на случай развития у вас тяжелой гипогликемии.

- Помните, что алкоголь содержит много калорий, поэтому будет способствовать увеличению веса. Данные по содержанию ХЕ в алкоголе вы можете узнать с этикетки.

В каких случаях человеку с диабетом следует полностью исключить употребления алкоголя?

- Неправильный баланс сахара в крови (HbA1c > 7,5%)
- Повторяющиеся случаи снижения сахара в крови
- После тяжелых физических нагрузок
- Высокий уровень липидов
- Высокое артериальное давление
- Гастрит или панкреатит
- Воспалительные процессы
- Тяжелые нарушения в периферийной нервной системе вследствие диабета
- Импотенция
- Признаки развития алкогольной зависимости
- Судороги

Единственным способом снижения риска отрицательных эффектов алкоголя на организм является полный отказ от его употребления.