

Автор: С.Стасюкевич, врач-эндокринолог поликлиники



**При сахарном диабете следует ограничить употребление алкоголя, имея в виду следующее:**

- алкоголь может повлиять на уровень глюкозы в крови и привести к гипогликемиям - это состояние, когда уровень глюкозы плазмы падает ниже 3,9 ммоль/л
  
- алкоголь тормозит способность печени вырабатывать глюкозу и может приводить к возникновению тяжелых гипогликемических состояний с потерей сознания даже на следующее утро после завтрака (задержанный тип гипогликемии)
  
- алкоголь- это продукт питания, который содержит определенное количество калорий (и немалое!).
  
- алкоголь нарушает работу печени, а она - Ваш главный помощник по поддержанию обмена веществ. Печень нужно беречь. Остерегайтесь советов некоторых «умников», которые порекомендуют Вам лечить диабет алкоголем!
  
- для человека с диабетом употребление алкоголя не должно превышать 1 стандартной единицы в месяц для женщин и 2 стандартных единиц для мужчин. (1 стандартная единица соответствует 10 г чистого этилового спирта или 350 мл пива, 150 мл вина, 45 мл крепких спиртных напитков).

### **Рекомендации по употреблению алкоголя**

Если возникает достойный повод для поднятия бокала, то следует иметь в виду: количественная характеристика одной стандартной алкогольной единицы:

Содержание алкоголя, %:

Пиво 258 мл - 5 %

Столовое вино, шампанское 100 мл - 12 %

Крепленое вино 60 мл -18 %

Ликер 30 мл -18 %

Водка, виски 30 мл -18 %

**Калорийности алкоголя и содержания углеводов:**

Светлое пиво 500 мл – 190, содержание углеводов -15, Число ХЕ – 1

Ячменное пиво 500 мл – 270, содержание углеводов -54, Число ХЕ – 4,5

Белое вино 125 мл – 85, содержание углеводов -3, Число ХЕ - 0

Красное вино 125 мл – 80, содержание углеводов -3, Число ХЕ -0

Шампанское 100 мл – 90, содержание углеводов -1, Число ХЕ - 0

Водка(40% алкоголя) 20 мл – 45, содержание углеводов -0, Число ХЕ - 0

И так, если Вы употребляете алкоголь не более 1-2 стандартных едениц в месяц вместе с едой (медленными углеводами), то схему инсулинотерапии менять не стоит - риск гипогликемии при этом невысокий.

Если пришлось превысить рекомендуемую дозу, что крайне нежелательно, то стоит предпринять меры для предупреждения гипогликемии- обязательно измерить уровень глюкозы в крови после застолья и перед сном, при необходимости- дополнительно съесть медленные углеводы, а также определить величину сахара крови утром и после завтрака.

**Желательно не оставаться после застолья одному дома, чтобы Вам смогли оказать помощь в случае тяжелой гипогликемии** (она может наступить во сне).

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 (специальная карточка с указанием данных: ФИО, доз инсулинов).

Алкоголь не учитывается по ХЕ, за исключением пива и сладкого вина (150 мл - 1 ХЕ). Решение о коррекции инсулинотерапии обычно индивидуально. Оно зависит от количества пищи, физической нагрузки (танцы, сексуальная активность и т.д.). Рекомендуется измерить глюкозу в крови до и через 2 часа после еды с алкоголем, чтобы выявить свою индивидуальную реакцию.

**Если измерения в крови глюкозы перед сном не представляется возможным, съешьте кусочек хлеба или фрукт(1ХЕ), чтобы уменьшить риск развития гипогликемии ночью или утром.**

**При тяжелой гипогликемии с потерей сознания на фоне приема алкоголя только вынужденное введение раствора глюкозы способно оказать помощь!**