

Wir haben die echten Tipps für dich

Trage deinen Notfall-Ausweis bei dir.

Edwin Schubert, 19 Jahre, Typ-1er

„Erste Erfahrungen mit Alkohol hatte ich mit 14. Ich bin froh, alles gemeinsam mit meinen Jungs erlebt und Grenzen gemeinsam ausgetestet zu haben. Meine Freunde haben immer Acht auf mich gegeben, so wie ich auf sie. Es muss einem nur immer bewusst sein, dass man mit seiner Gesundheit spielt.“

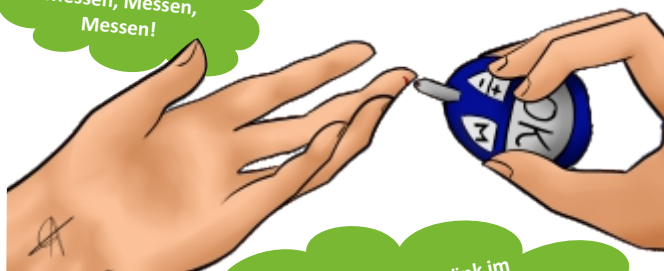
Alkohol nicht auf nüchternen Magen trinken – Notfall-BE's griffbereit halten.

Dein Urteilsvermögen wird durch den Alkohol geschwächt. Es könnte daher sein, dass du es nicht bemerkst, wenn du in eine Unterzuckerung fällst.

Yvonne Häusler, Diabetesberaterin

„Auch mit Diabetes muss man nicht auf ein oder zwei Gläser Wein am Abend verzichten. Aber man sollte die folgenden drei Dinge beachten: Blutzucker messen, Blutzucker messen und vor allem... den Blutzucker messen!“

Auf der Party nie vergessen: Messen, Messen, Messen!



© Grafik Iris Schmidt

Je mehr Alkohol ein Getränk im Vergleich zum Kohlenhydratgehalt besitzt, desto eher drohen Unterzuckerungen. Bier ist somit weniger bedenklich als Schnaps.

Iris Schmidt, 30 Jahre, Typ-1er

"Ich trinke gerne Mal Alkohol. Manchmal darf es auch etwas mehr sein. Das Wichtigste ist für mich jedoch immer: Nur so viel trinken, dass ich meinen Diabetes noch vernünftig managen kann - also messen und auf die Werte reagieren! Denn eine Hypo kann leicht mit einem Alkoholrausch verwechselt werden! Also: Hör auf dein Körpergefühl und miss, wenn du dich komisch fühlst!"

Auf einen Blick - Kontakte und Hinweise

Dieser Flyer soll eine Hilfestellung im Umgang mit Alkohol bei Diabetes sein, um Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden. Jedoch können wir nicht für Fehleinschätzung und übermäßigen Alkoholkonsum von Betroffenen verantwortlich gemacht werden. **Alkohol kann süchtig machen und ist gesundheitsschädlich!**

In Deutschland regelt das **Jugendschutzgesetz (JuSchG)**, dass **unter 14 Jahren Alkohol grundsätzlich tabu** ist. Ab einem Alter von 18 Jahren sind alle alkoholischen Getränke erlaubt. Für die Altersstufen dazwischen gibt es verschiedene Regelungen, die du wissen solltest.

Danke!

Diesen Flyer hat unsere DDH-M Jugend erstellt. Wir danken hier besonders Edwin Schubert und Kathrin Bahr für die inhaltliche Gestaltung. Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Iris für ihre künstlerischen Zeichnungen und an Yvonne Häusler als Diabetesberaterin (VDBD) für ihren fachlichen Rat.

Die zeichnerischen Arbeiten von Iris Schmidt könnt ihr euch gern anschauen unter: www.facebook.de/EasyEquinoxX

Du möchtest gerne mehr über die DDH-M Jugend erfahren, unsere Projekte kennenlernen und mitmachen? Dann komm zu uns, auch, wenn dir die Online Community zu anonym ist.



Finde uns auf Facebook oder auf unserer Webseite.

Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01

BIC: BFSW DE33 BER

DAK
Gesundheit

Dieser Flyer entstand mit freundlicher Unterstützung der DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieses Flyers ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich.

Dein Partner bei Diabetes

Deutsche Diabetes-Hilfe

– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Albrechtstr. 9

10117 Berlin

info@ddh-m.de

<https://menschen-mit-diabetes.de> oder www.ddh-m.de

Gern vermitteln wir dir den Kontakt zu den Landesverbänden.



TEL.: 030 201 677 45

FAX: 030 120 894 709

An illustration of a young woman and a young man at a bar. The woman is in the foreground, holding a blue glucose meter that displays 'OK'. She is wearing a green top and a pink sash that says 'Wein'. The man is behind her, holding a glass of beer. There is a glass of red wine and a glass of orange juice on the bar. A bottle of beer is also visible. The background is a light blue gradient.

DEUTSCHE DIABETES-HILFE
Menschen mit Diabetes

Diabetes und Alkohol

Eine Information von Deutsche Diabetes-Hilfe
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

© Grafik Iris Schmidt

Alkohol hat die Summenformel C2H6O

Alkohol ist nicht nur eine Droge

Alkohol (Ethanol) ist der Menschheit lange bekannt. Durch seine chemischen Eigenschaften ist er beliebt als: Rohstoff in der Industrie, Lösungsmittel, Brennstoff, Desinfektions- und Konservierungsmittel und auch als unser Genussmittel Nr 1. Die Deutschen tranken durchschnittlich 9,6 Liter reinen Alkohol im Jahr 2015. Das ergibt eine ganze Wanne alkoholischer Getränke pro Kopf, nämlich 135,5 Liter (www.kenn-dein-limit.info).

Doch warum trinken wir Alkohol? Gemeinsam Spaß haben, gut drauf sein, Feiern und Entspannung sind häufig die Gründe für das „Darum!“ Das ist auch in Ordnung, wenn man sein **Limit kennt und Alkohol verantwortungsvoll** trinkt. Damit du vor deiner ersten Party mit Alkohol gut vorbereitet bist und sich das gesundheitliche Risiko minimiert, haben wir für dich Informationen und Erfahrungen junger Typ-1er zusammengetragen.

Du möchtest das Risiko eingehen

Alkohol wirkt beim jedem Menschen unterschiedlich, weshalb es wichtig ist, seine eigenen Grenzen langsam, schrittweise und kontrolliert zu erforschen. Achte unbedingt darauf, deine Alkoholverträglichkeit nur bei einem stabilen Blutzuckerwert und in einem dir vertrauten Umfeld zu testen. Es ist unabdingbar eine oder besser sogar mehrere Personen bei sich zu haben, die das Wissen besitzen, dir im Notfall helfen zu können.

Welche Wege nimmt der Alkohol in deinem Körper

Nach Alkoholkonsum gelangt ein Teil des Alkohols sofort über die Schleimhäute von Mund und Speiseröhre in die Blutbahnen deines Körpers. Die größere Alkoholmenge passiert die Magen- und Darmschleimhaut und wird schnell über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt. So wird jedes deiner Organe im Körper mit Alkohol konfrontiert, besonders Gehirn und Leber werden spürbar in ihrer Funktion beeinträchtigt.

Was passiert in deinem Kopf

Im Gehirn behindert Alkohol die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Je nach Person und Gemüt kommt es zu Müdigkeit, Albernheit, Redseligkeit, aber auch zu Sprach- bzw. Wahrnehmungsstörungen bis hin zu Aggressivität. Bereits nach einem Bier werden Entfernungen oft falsch eingeschätzt, die Koordination der Bewegungen wird schlechter und die Reaktionszeit erhöht sich.

Was passiert in deiner Leber

Die Leber hat neben vielen lebenswichtigen Funktionen in deinem Körper auch die Aufgabe, die Balance des Blutzuckerhaushalts zu halten. Bei Bedarf schüttet die Leber das Enzym Glukagon aus, welches bewirkt, dass Glukose freigesetzt wird und in die Blutbahn gelangt. Alkohol stört die Glukagonausschüttung, es kann zu niedrigen Blutzuckerwerten kommen: **Sogar bis zu 48 Stunden nach der Party mit Alkohol kann eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) auftreten.** Auch kann eine **Glukagonspritze**, zur Behandlung einer Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit, **weniger wirksamer** sein, als sonst üblich.



© Fotolia fabioberti

Nutze ruhig den Taschenrechner im Handy

Was berechnest du für den Alkohol?

Bei der BE-Berechnung kommt es auf den Alkoholgehalt und den verwertbaren Zucker an. Mit der Zeit wirst du Erfahrungen sammeln und ein Gefühl für die BEs, die sich in Getränken verstecken, entwickeln. Am Anfang gilt für das Berechnen von BEs jedoch definitiv: Weniger ist mehr! Durch die bereits erwähnte drohende Hypoglykämie ist es sicherer, mit einem höheren Blutzuckerwert zu rechnen.

***Biere** können bis zu 40 g/l verwertbare Kohlenhydrate (KH) enthalten (Pils; Kölsch; Starkbier; Bockbier, Weizenbier). Leichtbiere enthalten davon weniger.

• 333 ml helles Bier	12-13 g Alkohol	10 g KH	0,8 BE	1,0 KE
• 333 ml Biermischgetränk	6-8 g Alkohol	18 g KH	1,5 BE	1,8 KE
• 333 ml Bier alkoholfrei	< 1,2 g Alkohol	21 g KH	1,7 BE	2,1 KE

***Trockene Weine/Sekt** können 5 - 10 g/l verwertbaren Zucker enthalten, hier keine BE berechnen, da der BZ meist sinkt. Das gilt auch für süße Weine/Sekt, jedoch kann der BZ anfangs hochschnellen, deshalb hier das Spritzen abwägen.

• 100 ml Wein trocken	8-12 g Alkohol	< 1 g KH	0-0,5 BE/KE
• 100 ml Sekt trocken	8-12 g Alkohol	0-3 g KH	0-0,25 BE/KE
• 100 ml Wein lieblich	8-12 g Alkohol	< 1 g KH	0-0,5 BE/KE
• 100 ml Sekt lieblich	8-12 g Alkohol	3 - 5 g KH	0,25-0,5 BE/KE

Menge in ml x (Vol.-% / 100) x 0,8 = Gramm reiner Alkohol



© Fotolia Julia Lily

***Schnaps** (Klarer) enthält kaum Zucker, jedoch viel Alkohol, demzufolge der BZ stark sinkt. **Cocktails** und **Alkopops** sind sehr zuckerhaltig, **Liköre** haben sogar oft 200-300 g Zucker pro Liter - also auch echte Dickmacher.

• 20 ml Schnaps	6 g Alkohol	< 1 g KH	0 BE/KE
• 20 ml Likör	2-3 g Alkohol	4-9 g KH	0,5-1 BE/KE
• 275-350 ml Alkopop	11-15 g Alkohol	30 g KH	3 BE 2,5 KE

Wo lauern noch BE's

Gerade in Cocktails, die mit Säften gemischt sind, ist viel Gesamtzucker enthalten. Am besten immer bei der Zubereitung zuschauen oder selbst mixen. Achte jedoch nicht nur auf deine Getränke. Salzknabberzeug und Süßkram sind auf Partys immer in Griffweite und können den Blutzuckerwert schneller erhöhen, als es dir lieb ist.

***Berechne jeweils 1 BE für:** 11 Chips (ca. 21 g); 10 Salzstangen (ca. 15 g); 3 Butterkekse (ca. 16 g); 6 Gummibärchen (ca. 15 g)

*HINWEIS: Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Locker bei der Party - Streng mit dem BZ

Während des Abends - Blutzuckerkontrolle

So unangenehm das auch sein mag, es ist notwendig, dich um deinen Diabetes zu kümmern. Achte bitte unbedingt darauf, regelmäßig deinen Blutzuckerwert zu kontrollieren; ein FGM "Flash Glucose Monitoring" oder CGM „Continuous Glucose Monitoring“ erleichtert dir vieles.

Hygiene kann auf der Party, unterwegs oder in der Kneipe, schnell zum Problem werden. Suche dir eine ruhige Ecke und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Eine saubere Blutzuckermessung und sichere Insulinversorgung musst du dir selbst jederzeit gewährleisten können.



© fotolia boygostockphoto

Viele alkoholische Getränke sind sehr süß und somit klebrig und verursachen leicht Verunreinigungen an den Fingerkuppen. Deshalb solltest du vor jeder BZ-Messung: **HÄNDE WASCHEN!**

Bevor du schlafen gehst - Blutzuckerkontrolle

BZ <160 mg/dl (ca. 9,0 mmol/l)
Iss eine Kleinigkeit und reduziere deine temporäre Basalrate!

BZ 160 – 220 mg/dl (ca. 9,0 -12,0 mmol/l)
Du musst nichts weiter unternehmen! Dein BZ ist optimal.

BZ >220 mg/dl (ca. 12,0 mmol/l)
Du solltest ggf. einen Korrekturbolus geben, ohne komplett zu korrigieren.

Nachts - Blutzuckerkontrolle

Stell dir einen Wecker und überwache nachts ca. alle zwei Stunden deinen Blutzuckerwert, um einer Hypoglykämie vorzubeugen. Das ist besonders wichtig, wenn du erst wenig Erfahrung mit Alkohol hast.

Am nächsten Morgen - Blutzuckerkontrolle

Vielleicht wirst du beim Aufstehen von einem Gefühl des Unwohlseins begleitet. Doch Achtung! Es muss kein „Kater“ sein. Dein Unwohlsein könnte auch durch erhöhte Blutzuckerwerte oder sogar durch eine über Nacht entstandene Ketoazidose verursacht werden. Kontrolliere zur Sicherheit in jedem Fall beide Werte.

Doch eine Ketoazidose

Hier solltest du Ruhe bewahren und ganz viel Wasser trinken. Denk daran, trotz hoher Ketonwerte kann der Blutzuckerwert gut sein. Wenn du unsicher bist, wende dich an deinen Diabetesberater bzw. Diabetologen**.



**Die männliche Form schließt die weibliche Form mit ein.