

## ID-handling - en livförsäkring

Det är riskabelt att bli kraftigt berusad. Du kanske inte märker eller bryr dig om dina symtom på lågt blodsocker. Lågt blodsocker kan göra att du verkar mer berusad än du är. Folk i din omgivning kan tro att du kan nyktra till av dig själv när du egentligen är i behov av hjälp. En \*ID-handling runt halsen eller i plånboken som talar om att du har diabetes kan vara en livförsäkring.

## KOM IHÅG!

- Drick aldrig alkohol på fastande mage. Grunda med långsamma kolhydrater som till exempel pasta.
- Informera dina vänner och bekanta om att du har diabetes, vilka dina vanligaste symtom på lågt blodsocker är och vad de kan göra för att hjälpa dig om något händer.
- Använd ID-bricka runt halsen och/eller i plånboken.
- Glukagoninjektion har sämre eller ingen effekt när du druckit alkohol.
- Mät gärna ditt blodsocker då och då under en längre middag eller fest.
- Ät extra under kvällen om du dansar mycket.
- Ät en smörgås innan du går till sängs. Undvik att vara ensam.
- Illamående och kräkningar dagen efter kan vara tecken på insulinbrist och får inte förväxlas med bakfylla.

Syftet med denna broschyr är inte att moralisera utan att ge några förklaringar på vad som händer i din kropp när du dricker alkohol och ge tips och råd så du kan undvika problem. Utgiven av Roche Diagnostics i samarbete med diabetes-sjuksköterska Annette Leger, Universitetssjukhuset i Lund. Faktagranskad av överläkare Anders Frid, endokrinologiska kliniken, Universitetssjukhuset MAS i Malmö. Uppdaterad augusti 2009.

\*Går att beställa via Svenska Diabetesförbundet.

Mer information finns på  
[www.accu-check.se](http://www.accu-check.se)

**Accu-Chek Kundsupport**  
Telefon 020-41 00 42  
E-post [info@accu-check.se](mailto:info@accu-check.se)



DB 136

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK MULTICLIX, SOFTCLIX, ACCU-CHEK AVIVA and ACCU-CHEK COMPACT PLUS and LIVE LIFE. THE WAY YOU WANT are trademarks of Roche. © 2008 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics Scandinavia AB  
Box 147, SE.161 26 Bromma

**ACCU-CHEK®**  
Live life. The way you want.



**ACCU-CHEK®**

## Alkohol och diabetes



## Levern – vårt skafferi

Levern spelar en central roll i ämnesomsättningen. Kolhydrater lagras i levern som glykogen (leversocker). Om blodsockerhalten sjunker bryter levercellerna ned glykogen till socker som utsöndras i blodet. Denna process strävar efter att hålla blodsockernivån uppe. Alkohol hämmar leverns blodsockerhöjande förmåga vilket kraftigt ökar risken för lågt blodsocker. Effekten av alkohol kan märkas hela dagen efter och sitter i så länge alkohol finns i kroppen.

## Ät först – drick sedan

Slarva inte med maten om du ska på fest. Grunda helst med en måltid innan du dricker alkohol. Var försiktig med välkomstdrinken! Det kan dröja innan du får mat så tänk på vad du äter och dricker. Mat som ger långsam blodsockerstegring, till exempel pasta, är att föredra. Mät gärna ditt blodsocker lite då och då under en fest eller en längre middag. Försök minnas hur du hanterat situationen tidigare så lär du dig hur din kropp fungerar. Dansar du mycket kanske du behöver äta extra och eventuellt även minska din insulindos.

### VARNING

När du druckit alkohol är din lever upptagen med att bryta ner alkohol och kan därför inte frisätta socker. Se upp! Risk för lågt blodsocker.



## Berätta för dina vänner

Alkohol är en del av det sociala livet. Berätta för dem du umgås med att du har diabetes och vilka dina symtom på lågt blodsocker brukar vara. Så här kan dina vänner hjälpa dig om du betar dig konstigt eller inte mår bra. De bör:

- Ge dig något blodsockerhöjande till exempel druvsocker, honung, juice, läsk, saft, mjölk, frukt eller liknande
- Ordna så att du kommer hem men inte blir lämnad ensam
- Ringa efter ambulans om du är omtöcknad och inte är kontaktbar



## Glukagoninjektion

Har du en ask med en engångsspruta glukagon hemma? Hormonet glukagon frisätter socker till blodet från din lever. När du druckit alkohol är leverns förmåga att frisätta socker till blodet starkt begränsad eftersom den är upptagen med att bryta ned alkohol. Drabbas du av en insulinchock och blir omtöcknad, medvetslös eller får kramper i samband med att du druckit alkohol så är det inte säkert att en injektion glukagon har någon effekt. Någon i din omgivning bör omedelbart ringa ambulans.

Alkohol är en del av det sociala livet. Berätta för dem du umgås med att du har diabetes.

## Innan du går till sängs

Det är klokt att äta en smörgås innan du går till sängs för att vara säker på att blodsockret inte sjunker när du sover. Tänk på att det kan vara riskabelt att vara ensam när du är alkoholpåverkad.

Använder du insulinpump kan du vid behov göra en procentuell sänkning av basaldosen för att minska risken för hypoglykemi\*.

## Dagen efter

Alkohol hämmar leverns förmåga att frisätta socker. Det betyder att risken för lågt blodsocker är stor även dagen efter.

## Insulinbrist eller bakfylla?

Illamående och kräkningar dagen efter kan vara symtom på allvarlig insulinbrist och får inte förväxlas med bakfylla. Kontrollera ditt blodsocker och förekomst av ketoner i blod eller urin, om du inte mår bra. Insulinbrist kan leda till syraförgiftning som snabbt kan bli ett livshotande tillstånd som kräver sjukvård. Insulinbrist uppstår lätt om du minskar dina doser för mycket, glömmer nattdosen eller sover över frukostdosen. Ge först insulin och kontakta därefter sjukvården om du har symtom på allvarlig insulinbrist.

\*Rådgör alltid med ditt diabetesteam.

