



Alcoholische dranken

Alcohol en diabetes blijft altijd een moeilijk en heet hangijzer!

Alcoholische dranken horen thuis in het topje van de voedingsdriehoek. Dit vak omvat producten die niet noodzakelijk zijn voor een evenwichtige voeding, maar soms wel voor een evenwichtige geest.

Bier of wijn: wat drinken we?

De samenstelling van alcoholische dranken kan onderling sterk verschillen in koolhydraatinhoud, alcoholconcentratie en energie-aanvoer. In de onderstaande tabel zijn deze waarden aangegeven per "consumptie-eenheid" en niet per 100 ml.

	Koolhydraten	Alcohol	Energie (kcal)
1 pintje	7 g	9 g	100
1 zwaar bier	12 g	28 g	260
1 glas wijn	0 g	13 g	100
1 glas porto	7 g	11 g	105
1 glas schuimwijn	1 g	9 g	73
1 cocktail	14 g	38 g	320

Deze analyses zijn uiteraard slechts gemiddelde waarden. Een zoete wijn zal meer koolhydraten bevatten dan een droge witte wijn. De samenstelling van droge witte en rode wijn zal slechts weinig verschillen. De analyse van een cocktail is natuurlijk afhankelijk van de samenstelling. In dit voorbeeld wordt een groot deel alcoholische dranken gebruikt (zoals wodka, tequila, rum, ...) en slechts weinig frisdrank. Een Bacardi-cola bijvoorbeeld zal minder alcohol maar meer koolhydraten bevatten.

Alcohol en gezondheid



We weten dat in een gezond voedingspatroon het beperkt gebruik van alcoholische dranken aanvaardbaar is, ook voor mensen met diabetes. Maar wat betekent een beperkt gebruik? Voor vrouwen betekent dit een inname van ongeveer 10 g alcohol (= ongeveer 1 consumptie) en voor mannen ongeveer 20 g alcohol (= ongeveer 2 consumpties) per dag. Het is echter nooit de bedoeling mensen aan te zetten om alcohol te gebruiken; beperkt alcoholgebruik kan, maar moet niet. Ook in de Europese richtlijnen omtrent voeding en diabetes (DNSG) vinden we deze aanbevelingen terug. De hoeveelheid alcohol per consumptie-eenheid kan sterk verschillen afhankelijk van de drank. Bekijk de tabel aandachtig en het is duidelijk dat een zwaar bier beduidend meer alcohol bevat dan een gewoon pilsje. Een beperkt alcoholgebruik heeft een gunstige invloed op de bloedcholesterolwaarde. De HDL (lees goede) cholesterol zou er namelijk van stijgen en het risico op hart- en vaatziekten vermindert ervan. Er wordt zelfs beweerd dat de werking van insuline ervan verbeterd. Pas op: deze bevindingen gelden alleen voor de vooropgestelde hoeveelheden. Indien je regelmatig meer gaat drinken (zelfs een kleine hoeveelheid) gaat je gezondheid al vlug negatief beïnvloed worden door de alcohol. Er wordt ook steeds uitgegaan van een dagelijkse kleine hoeveelheid. Je kan niet alles tijdens de week opsparen om bijvoorbeeld in het weekend eens flink door te zakken.

Alcohol en bloedsuikerwaarde

Sommige alcoholische dranken zoals bier bevatten koolhydraten die opgenomen worden en je glycemie doen stijgen. Andere veel gekozen dranken zoals bijvoorbeeld niet-gezoete wijn bevatten geen koolhydraten en zullen dus geen stijging van je bloedsuikerwaarde geven.

Alcohol op zich doet echter het bloedsuiker dalen. Dit is het "aperitief-effect": door het dalen van de suikerconcentratie in het bloed krijg je honger. Alcohol vermindert de suikerproductie door de lever. Als de suikerconcentratie in het bloed daalt, zal die dus niet meer opgekrikt kunnen worden door de suikerproductie uit de lever. Bij mensen met diabetes kan alcohol dus een ernstige hypo veroorzaken, vooral als je behandeld wordt met insuline of sommige diabetespillen.

Wat gebeurt er nu als je alcohol en suikers samen gebruikt zoals bvb. in een pintje bier? Je kan er niet vanuit gaan dat de koolhydraten van bijvoorbeeld bier of een whisky-cola, voldoende zullen zijn om het hypoglycemisch effect van de alcohol tegen te gaan. De koolhydraten worden immers vrij vlug opgenomen en omgezet tot glucose. Het hypoglycemische effect van alcohol komt meestal later en kan (na stevig drinken) uren duren ... De suikerproductie door de lever wordt gestoord zolang de lever tijd nodig heeft om de alcohol te verwerken. Gemiddeld weten we dat een lever in goede omstandigheden ongeveer 0,1 g alcohol per kg lichaamsgewicht per uur afbreekt. Een volwassene van 60 kg heeft dus ongeveer 2 uren nodig om de alcohol van 1 glas wijn af te breken.

Alcoholische dranken

Alcohol heeft ook een bedwelmend effect. Hierdoor voel je de signalen van een hypoglycemie minder goed en zal je misschien te laat reageren. Als je teveel op hebt, weet je misschien zelfs niet meer hoe je een hypo moet oplossen.

Er is ook nog een ander gevaar. Als je dronken bent zal iedereen denken dat je "vreemd" gedrag door de alcohol komt en zal men er niet bij stilstaan dat het misschien veroorzaakt wordt door een hypo.

Praktisch betekent dit:

- Beperkt alcoholgebruik tijdens de maaltijd, zal de glycemie weinig beïnvloeden. Er is ook weinig risico op hypoglycemie.
- Drink nooit alcohol met een "lege" maag. Indien je reeds lange tijd niets gegeten hebt, zal je lever sowieso al minder voorraad aan koolhydraten hebben. Probeer steeds alcohol met koolhydraten te combineren.
- Controleer na alcoholgebruik steeds je glycemie voor het slapen gaan. Een nachtelijke hypo is niet uitgesloten. Bovendien zal je deze hypo minder goed aanvoelen.
- Na een avondje stevig stappen (wat natuurlijk niet ons advies is!) is het aan te raden voor het slapengaan iets te eten met "trage" koolhydraten. Volkorenbrood met beleg is een goede en gezonde keuze. Zelfs ongezonde, koolhydraatbevattende snacks (vb. een pitta, pizza, een pak frieten, ...) zijn, hoewel niet de eerste keuze, beter dan niets te eten en te gaan slapen. Omdat het "aperitief-effect" lang kan duren, wordt zelfs aangeraden de dag nadien op tijd op te staan en een stevig ontbijt te nemen.



Alcohol en gewicht

De calorische aanbreng van alcohol is niet gering. We weten dat 1 g alcohol goed is voor 7 kcal, meer dus dan van koolhydraten of suiker (4kcal). Onafhankelijk van de koolhydraataanbreng zijn alcoholische dranken dus belangrijke dikmakers. We kunnen niet stellen: "indien het niet zoet proeft, is het beter voor ons gewicht". Sterke dranken zoals bijvoorbeeld whisky, cognac, gin, jenever, ... bevatten geen suikers maar bevatten wel een belangrijke hoeveelheid alcohol. Het blijven dikmakers zeker als ze gemengd worden met suikerrijke frisdranken en vruchtensappen.