

Áfengi og sykursýki

ÁFENGI ÁFENGI ALLSTAÐAR EN ER MÉR ÓHÆTT AÐ DREKKA?

Áfengi er allstaðar – þegar fjölskyldan kemur saman, í matarboðum, eftir íþróttaleiki, í samkvæmum. “Hvað má bjóða þér”, er spurt. Ef maður er sykursjúkur, hverju svarar maður þá? Það fer eftir ýmsu. Byrjaðu á því að spyrja sjálfa/n þig þriggja spurninga: · Er blóðsykurstjórn mín góð? · Er læknirinn minn sammála því að ég sé laus við vandamál sem áfengi getur haft slæm áhrif á – t.d. taugaskemmdir eða of háan blóðþrýsting? · Veit ég hvaða áhrif áfengi hefur á mig og mína sykursýki? Sé svarið við öllum þessum spurningum játandi er í lagi að fá sér glas öðru hverju. En hvað þýðir “öðru hverju”? Margir mæla með að ekki sé neytt meira en tveggja glasa á dag (1 glas = 1 bjór, 1 vínglas eða 1 sjúss af sterku).

Líkaminn og áfengi

Áfengi berst mjög fljótt út í blóðrásina án þess að vera brotið niður (melt) í maganum. Fimm mínútum eftir að lokið er við drykkinn er áfengið orðið mælanlegt í blóðinu. Áfengismagnið í blóðinu er í hámarki 30 –90 mínútum eftir neyslu. Lifrin sér að mestu um að brjóta niður áfengið í líkamanum. En til þess þarf hún tíma. Ef þú ert 75 kg að þyngd tekur um það bil tvær klst að brjóta niður áfengið úr einum bjór eða einum sterkum drykk með blandi. Ef þú neytir áfengis hraðar en lifrin nær að brjóta það niður fer það áfengi sem umfram er með blóðinu til annarra líkamshluta. Heilafrumur eru auðveld skotmörk. Þegar menn segjast “finna á sér”, er það vegna þess að áfengið hefur náð til heilafrumnanna.

Hætta á blóðsykurfalli

Sért þú með sykursýki og notar insúlínsprautur eða blóðsykurlækkandi töflur, er hættu á blóðsykurfalli við áfengisneyslu. Til að verjast því er mikilvægt að drekka aldrei á fastandi maga. Drekktu heldur með mat eða eftir að hafa borðað nasl sem inniheldur prótín og/eða fitu. En hvernig stuðlar áfengi að blóðsykurfalli? Þar kemur lifrin til skjalanna. Eðlilega grípur lifrin inn í þegar blóðsykurinn lækkar. Hún tekur til við að breyta kolvetnaforða líkamans (fitan utan á okkur) í glúkósa (sykur). Síðan sendir hún þennan glúkósa út í blóðrásina, en það hjálpar til við að forða eða hægja á blóðsykurlækkun. Hins vegar breytist þetta þegar áfengi kemst í spilið. Áfengi er eiturefni. Líkaminn bregst við áfengi eins og um eitrun sé að ræða. Lifrin leitast við að hreinsa það úr blóðinu eins fljótt og hægt er. Raunin er sú að lifrin sendir ekki glúkósa út í blóðið fyrr en hún er búin að afgreiða áfengið. Ef blóðsykurinn fer að lækka, geturðu fljótlega lent í slæmu sykurfalli. Þess vegna getur það að fá sér bara tvö glös á fastandi maga leitt til mjög lágs blóðsykurs. Þegar saman fara áfengisneysla og líkamleg áreynsla, eykst hættan á lágum blóðsykri. Það leiðir af því að áreynsla stuðlar að lækkun blóðsykurs. Setjum sem svo að þú hafir spilað nokkra góða tennisleiki. Þú færð þér einn bjór með æfingafélögunum á eftir. En fyrstu stundirnar eftir æfinguna er líkaminn enn að brenna. Orkunni sem vöðvarnir notuðu við áreynsluna er skilað aftur til þeirra. Sykur fer úr blóðrásinni til forðafrumna í vöðvunum. Því getur mikil áreynsla valdið lækkuðum blóðsykri. Ef þú notar insúlín eða blóðsykurlækkandi töflur, vinna þau efni líka að því að minnka sykurlækkun í blóðinu. Annað hvort þarft þú að borða eða lifrin að vinna úr umframbirgðum líkamans sykurlækkun og senda út í blóðið, annars er mikil hættu á blóðsykurfalli. Ef þú færð þér bjór mun áfengið hindra lifrina í að senda glúkósa út í blóðið. Hættan á slæmu sykurfalli eykst

enn. Ef þú tekur langvirkandi blóðsykurlækkandi töflur, svo sem klórprópamíð, er enn meiri hættu á að of lágur blóðsykur fylgi áfengisneyslu. Það er vegna þess að áfengið breytir virkni töflunnar. Verkun lyfsins verður sterkari og varar lengur. Vonandi hefur þó læknir þinn varað þig við að nota langvirkandi töflur samfara áfengisneyslu. Minni hættu er á blóðsykurfalli við áfengisneyslu hjá þeim sem hafa tegund 2 af sykursýki og eru eingöngu á mataræðismeðferð. Þó hefur áfengi alltaf truflandi áhrif á þá sem eiga að fara eftir ströngum mataræðisreglum.

Ekki falla!

Fylgdu þessum leiðbeiningum til að reyna að forðast of lágan blóðsykur við áfengisneyslu: · Drektu aldrei á fastandi maga. · Ekki drekka meira en 1–2 drykki. · Ef þú ert nýbúinn að reyna mikið á þig skaltu mæla blóðsykurinn áður en þú drekkur og a.m.k. einu sinni á meðan. Fylgstu með hvort blóðsykurinn lækkar næstu stundirnar eftir áreynsluna. Áfengi hefur líka áhrif á hæfileika líkamans til að takast á við lækkaðan blóðsykur. Ef blóðsykurinn lækkar gætirðu þurft að bregðast við því oftast en einu sinni í sama skiptið. Ef þú hefur verið að drekka skaltu mæla blóðsykurinn áður en þú ferð að sofa. Ráðlegt er að fá sér eitthvað að borða áður en gengið er til náða, til að forðast sykurfali í svefni. VARÚÐ! Glúkagon sprautur laga ekki blóðsykur sem hefur lækkað vegna áfengisneyslu. Glúkagon sprautur hækka blóðsykur sem hefur lækkað vegna of mikils insúlíns. Það sem glúkagonið gerir, er að örva lifrina til að senda glúkósa út í blóðið. En áfengi stöðvar þá virkni, eins og áður var lýst. Blóðsykurlækkun vegna áfengisneyslu verður að meðhöndla með því að neyta kolvetna, t.d. þrúgusykurstafna eða “Hypo-Stop”, þrúgusykurshlaup sem sprautað er upp í munninn. Því verður að forðast að blóðsykurinn lækki mjög mikið. Ef þú missir meðvitund þarftu að fá glúkósa sprautað í æð, en það geta einungis læknar og hjúkrunarfólk gert. Mikil áfengisneysla getur skaðað lifrina. Hún missir hæfileikann til að framleiða glúkósa. Ef það gerist verður erfiðara að stjórna sykursýkinni. Sum einkenni áfengisneyslu, s.s. óskýrt tal og það að tapa áttum, eru svipuð áhrifum of lágs blóðsykurs eða of hás hlutfalls ketóna í blóði (algengast hjá insúlínháðum sem hafa tekið of lítið insúlín). Ef þú ert með þessi einkenni gætir þú verið beðin/n að taka öndunarpróf eða látinn gefa blóðsýni. Engin ástæða er til að hafa áhyggjur af þessu. Sykursýki hefur ekki áhrif á niðurstöður áfengisrannsóknar, þó þú sért með of lágan blóðsykur. Ef þú þarft að fara í áfengisprufu og hefur val, skaltu heldur biðja um blóðprufu. Þannig getur læknir líka athugað blóðsykur og ketónahlutfall í leiðinni.

Björvömbin leiða

Þó að eitt og eitt glas öðru hvoru hafi ekki áhrif á blóðsykurstjórn þína, þá getur það haft áhrif fyrir þá sem þurfa að létta sig. Tveir ljósir bjórar gefa u.þ.b. 200 auka hitaeiningar. Áfengi er oft kallað “tómar” hitaeiningar, af því það gefur engin næringarefni. Ef þú ert að reyna að létta þig, verður þú að bæta hitaeiningunum úr áfenginu við daglega inntöku úr fæðu. Ekki viltu henda út öðrum hitaeiningum sem gefa nauðsynleg næringarefni. Ræddu við næringarráðgjafa þinn eða lækni um leiðir til að bæta áfengi inn í mataræðisskipulag þitt. Ef þú ert á hitaeingasnaudu mataræði skaltu hugsa þig um tvisvar áður en þú bætir við áfengi. Almennt talað er áfengi skipt út fyrir fitu og korn/sterkju einingar.

Hvaða drykki á að velja?

Sumir drykkir eru skárri en aðrir fyrir sykursjúka. Veldu drykki með lægra alkohól- og sykurinnihaldi. Forðastu sæt eftirréttavín, þúrtvín og líkjöra, sem geta hækkað blóðsykurinn mjög hratt. Ef þú notar bland út í drykkina, veldu þá tegundir sem eru sykursnauðar/lausar, t.d. diet gos, diet tónik, sódavatn, ölkelduvatn, eða bara vatn. Þetta hjálpar þér að halda blóðsykrinum innan ásættanlegra marka. Ljós bjór og þurr vín henta ágætlega. Þau hafa tiltölulega lágt áfengis- og kolvetnainnihald og gefa færri hitaeiningar en annað. Til að drykkirnir endist lengur, reyndu þá “spritzer”. Blandaðu hvít/rauðvíni við ölkelduvatn með gosi, sódavatn eða diet gos. Prófaðu óáfenga drykki, en athugaðu að þeir eru ekki hitaeiningalausir.

Hvenær er áfengi slæmur kostur?

Sumir sykursjúkir ættu alls ekki að neyta áfengis. Áfengi getur aukið á einkenni sumra fylgikvilla sykursýki. Ef þú ert með taugaskemmdir af völdum sykursýki í hand- eða fótleggjum, getur áfengisneysla aukið á einkennin. Áfengi hefur eituráhrif á taugaenda. Neysla þess getur aukið á verki, doða, náladofa og önnur einkenni taugaskaða. Sumar rannsóknir benda til þess að jafnvel lítil regluleg neysla áfengis (minna en tvö glös á viku) geti hraðað taugaskemmdum. Mikil áfengisneysla (þrjú glös eða meira á dag) getur valdið því að augnskaði af völdum sykursýki versni. Ef þú ert með of háan blóðþrýsting geturðu lækkað hann með því að hætta að neyta áfengis. Margir sykursjúkir eru með hátt hlutfall blóðfitu sem kallast þríglýseríð. Sért þú í þeim hópi, ættirðu ekki að neyta áfengis. Áfengi hefur áhrif á getu lifrarinnar til að hreinsa fitu úr blóðinu. Áfengi hvetur líka lifrina til að framleiða meira þríglýseríð. Jafnvel lítil drykkja (tvö vínglös á viku) getur hækkað hlutfall þríglýseríða í blóði.

**Þýtt úr ensku
Fríða Bragadóttir**