

شرب الكحول لدى مرضى السُّكري

إن الإفراط في تناول الكحول له آثار سلبية على صحة القلب والأوعية الدموية. يمكن أن يؤدي الكحول إلى ارتفاع ضغط الدم ويساهم في تراكم الدهون في الأوعية الدموية. يمكن له أيضًا أن يؤدي إلى حدوث اضطرابات في ضربات القلب.

لدى مرضى السُّكري، يؤثر الكحول على إدارة مستوى السُّكر في الدم. قد يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، ولكنه غالباً ما يؤدي انخفاض في مستويات السكر في الدم مشكلاً بذلك خطورة على حياة الإنسان.

الكحول وارتفاع سكر الدم

بعض المشروبات الكحولية مثل الكوكيتيلات الكحولية تحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات، مما قد يؤدي إلى ارتفاع سريع في نسبة السكر في الدم بعد تناولها.

انتبه !
شرب الكحول دون تناول الطعام قد يؤدي إلى انخفاض حاد في مستوى السكر في الدم.

المصادر

Éduc'alcool
educalcool.qc.ca

الجمعية الكندية للسُّكري
diabete.qc.ca

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

الكحول و السُّكري

Alcool et diabète

- ارتد سوارًا طبيًا يشير إلى إصابتك بالسُّكري؛
- احتفظ دائمًا بأطعمة لمعالجة انخفاض السكر وأخير من يرافقك بأن أعراض الانخفاض قد تشبه التسمم؛
- أخبرهم أن الجلوكاجون غير فعال في هذه الحالة، ويجب الاتصال بالإسعاف عند فقدان الوعي؛
- تناول الكحول مع الطعام؛
- اشرب ببطء وتناوب مع مشروبات غير كحولية؛
- راقب نسبة السكر في الدم بشكل متكرر ولا تنسى القيام بذلك قبل النوم؛
- تناول وجبة خفيفة قبل النوم تحتوي على كربوهيدرات وبروتين للوقاية من انخفاض السكر الليلي؛
- استيقظ في الوقت المعتاد لتناول الإفطار وتناول أدويةك المعتادة؛
- تجنب الكحول قبل وأثناء وبعد التمارين الرياضية؛
- لا تأخذ أسولينًا إضافيًا مقابل الكربوهيدرات الموجودة في المشروبات الكحولية.

توصيات استهلاك الكحول :

توصي Diabète Canada و Educ’alcool بما يلي :

- 2 - مشروبات يوميًا أو أقل من 10 مشروبات أسبوعيًا للنساء.
 - 3 - مشروبات يوميًا أو أقل من 15 مشروبًا أسبوعيًا للرجال.
- في حال وجود ارتفاع في ضغط الدم: 1مشروب/يوم للنساء و2 مشروبات/يوم للرجال.

المشروب الواحد يعادل تقريبًا :

- 340 مل من بيرة بنسبة 5% كحول.
- 140مل من نبيذ (أحمر أو أبيض) بنسبة كحول 12%.
- 80مل من نبيذ مقوى (مثل البورتو) بنسبة كحول 20%.
- 43 مل من المشروبات الروحية بنسبة كحول 40%.

انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب الكحول

يمكن للكحول أن يزيد من خطر انخفاض نسبة السكر في الدم حتى 24 ساعة بعد تناوله، خاصة إذا تم استهلاكه دون طعام. كما يمكن للكحول أن يعزز تأثير بعض أدوية السكري مثل الأنسولين ومحفزات إفراز الأنسولين، مما يزيد من خطر حدوث انخفاض السكر

محفزات إفراز الأنسولين: جليكلازيد (دياميكرون® ودياميكرون إم آر®)، جليمبيريد (أماريل®)، جليبيريد (ديابيتا®)، ريباجلينييد (جلوكونورم®) .

من المهم معرفة أن أعراض انخفاض السكر قد تتشابه أو تُخفى بأعراض التسمم بالكحول. بالإضافة إلى ذلك، فإن دواء الجلوكاجون، المستخدم لعلاج انخفاض السكر الحاد، غير فعال إذا كان الانخفاض ناتجًا عن تناول الكحول بكميات كبيرة. لذلك، يُنصح بإبلاغ الأشخاص من حولك لاتخاذ الإجراءات اللازمة في حال حدوث انخفاض في سكر الدم .

محتوى بعض المشروبات الكحولية من الكربوهيدرات

نوع المشروب	الكمية	الكربوهيدرات (غ)	السعرات الحرارية
بيرة 5%	340 ml (12 oz)	12	145
بيرة خفيفة 4%	340 ml (12 oz)	5	100
بيرة بدون كحول 0.5%	340 ml (12 oz)	12-18	60-85
كونياك	45 ml (1,5 oz)	0	115
شيري براندي	45 ml (1,5 oz)	15	125
جين، روم، سكوتش، فودكا، ويسكي	45 ml (1,5 oz)	0	100
نبيذ أبيض جاف 12 %	140 ml (5 oz)	1	95
نبيذ فوار، شامبانيا	140 ml (5 oz)	2	105
نبيذ أحمر جاف 12%	140 ml (5 oz)	2	100
نبيذ وردي	140 ml (5 oz)	2	100
بورتو	85 ml (3 oz)	10	130

Source : Adapté du Manuel de nutrition clinique de l’OPDQ, 2007.

