

# Die Seite für die PTA-Ausbildung



© lemono / iStock / Getty Images

Alkohol senkt den **Blutzuckerspiegel**, das ist Ihnen vielleicht schon bekannt. Sollten Menschen mit Diabetes dann nicht einfach regelmäßig Alkohol trinken? Das wäre doch auch eine Art Therapie.

**N**ein, das ist keine gute Idee! Denken Sie nur an die ganzen negativen gesundheitlichen Auswirkungen des regelmäßigen Alkoholgenusses. Tatsächlich wird aber ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille – das erreicht man schon durch zwei kleine Gläser Bier – die Gluconeogenese, also die Neubildung von Glucose, in der Leber gestört. Daher verursachen alkoholische Getränke aller Art ein Absinken des Blutzuckerspiegels. Zunächst steigt der Spiegel allerdings aufgrund der im Getränk enthaltenen Kohlenhydrate erstmal an. Wenn er anschließend sinkt, ist das ja nicht schlecht, dies kann aber auch eine Hypoglykämie, also eine Unterzuckerung, auslösen. Vor allem wenn man auf nüchternen Magen trinkt oder wenn sehr viel getrunken wird. Insulin oder orale Antidiabetika verstärken diesen Effekt noch, genauso wie körperliche Aktivität, wenn man also zum Beispiel Tanzen geht. Je mehr Alkohol man trinkt, desto stärker und länger ist die Gluconeogenese in der Leber

gehemmt. Genau berechnen lässt sich dies nicht, denn es ist von Geschlecht, Größe und Körpergewicht abhängig und dann zusätzlich noch individuell sehr verschieden.

**Immer eine kohlenhydratreiche Mahlzeit dazu** Wer Alkohol trinkt, sollte dies sowieso nicht nüchtern tun und als Diabetiker schon gar nicht. Schon ein paar Salzbrezeln oder ein paar Kracker können das Absinken des Blutzuckerspiegels abfangen. Diabetiker sollten auf keinen Fall für die Kohlenhydrate in alkoholischen Getränken zusätzliches Insulin spritzen.

**Vor dem Schlafengehen nochmal messen** Nicht ganz ungefährlich ist die Tatsache, dass der alkoholbedingte Blutzuckerabfall bis zu zwölf Stunden verspätet eintreten und überdurchschnittlich lange anhalten kann. So können Diabetiker nach einer Party im Schlaf unterzuckern, ohne dass sie es bemerken. Deshalb ist es wichtig, vor dem Schlafengehen den Wert nochmal zu kontrollieren und lieber einen

etwas höheren Blutzuckerwert von etwa 180 mg/dl anzustreben. Besonders problematisch ist, dass sich unter Alkoholeinfluss die Wahrnehmung der Unterzuckerung reduziert. Noch dazu können die Anzeichen für Trunkenheit und Unterzuckerung sehr ähnlich sein. Hilfreich ist es auch, wenn die Begleiter beim Ausgehen einen Blick auf ihren Freund oder ihre Freundin haben.

Studien zeigen außerdem, dass bei Diabetes-Patienten, die regelmäßig Alkohol trinken, mit zunehmendem Alkoholkonsum die Adhärenz schlechter wird. Das heißt, sie essen ungesünder, bewegen sich weniger, lassen die Therapie schleifen und auch das Selbstmanagement des Blutzuckers leidet.

**Dürfen sie oder dürfen sie nicht?** Was also sollten Sie einem Kunden mit Diabetes hinsichtlich des Alkoholkonsums raten? Die S2-Leitlinie Psychosoziales und Diabetes empfiehlt, Menschen mit Diabetes darüber aufzuklären, dass ein gelegentlicher, mäßiger Alkoholge-

nuss durchaus erlaubt und mit einer guten Stoffwechseleinstellung des Diabetes vereinbar ist. Als mäßiger Konsum gilt eine Menge von einem Drink beziehungsweise einem Glas Wein oder Bier für Frauen und zwei Drinks beziehungsweise zwei Gläsern Wein oder Bier für Männer. Neben der Vorgabe von Höchstmengen sollte der Diabetiker immer daran denken, den Alkohol zum Essen zu trinken und wenn das nicht geht, hinterher einen Snack zu verzehren. Eine Reduktion der Insulindosis ist in der Regel nicht erforderlich. Noch besser ist es natürlich, wenn man ganz ohne Alkohol auskommt.

**Deutschland ist Alkohol-Hochkonsumland** Laut aktuellen Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums trinken 6,7 Millionen Menschen der 18- bis 64-jährigen Bevölkerung in Deutschland Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Etwa 1,6 Millionen Menschen dieser Altersgruppe gelten als alkoholabhängig (Epidemiologischer

Suchtsurvey ESA 2018). Zudem ist missbräuchlicher Alkoholkonsum einer der wesentlichen Risikofaktoren für zahlreiche chronische Er-

krankungen, wie Krebserkrankungen, Erkrankungen der Leber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und natürlich für Unfälle. Analysen gehen von jährlich etwa 74 000 Todesfällen durch Alkoholkonsum allein oder bedingt durch den Konsum von Tabak und Alkohol allein in Deutschland aus. Dennoch herrscht in der Gesellschaft eine weit verbreitete unkritisch positive Einstel-

## Vorsicht: Alkohol lässt Menschen mit Diabetes unterzuckern. Die Symptome ähneln denen des Rauschs.

lung zum Alkohol vor. Durchschnittlich werden pro Kopf jährlich rund zehn Liter reinen Alkohols konsumiert. Gegenüber den Vor-

jahren ist eine leicht rückläufige Tendenz zu registrieren. Dennoch liegt Deutschland im internationalen Vergleich unverändert im oberen Zehntel. Die volkswirtschaftlichen Kosten durch Alkohol betragen laut Jahrbuch Sucht rund 57 Milliarden Euro pro Jahr. ■

*Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion*

## Wegsbücke DES MONATS

### Cocktails and Carbs

Diabetiker sollten Alkohol niemals auf nüchternen Magen trinken und stets Kohlenhydrate (Carbs) dazu oder danach essen. Denn Alkohol senkt die körpereigene Glukoneogenese und damit den Blutzuckerspiegel, sodass die Gefahr einer Unterzuckerung besteht.

