

الكحول ومرض السكري

نعم، مرضى السكري يستطيعون تناول القليل من الكحول ولكن فقط إذا استطاعوا أن:

- يتحكمون جيدا في مرض السكري.
- يتحدثون مع أطبائهم المعالجين بشأن تناولهم للكحول.
- يعرفون كيف أن الكحول يمكن أن يغير سكر الدم لديهم.
- أنهم لسن حوامل أو مرضعات (بالنسبة للمريضات بالسكري).

ما هي الكمية المسموح لي بشربها؟

تكلم مع طبيبك المعالج عما هو مناسباً لك بشربه. ما مقدار الكمية التي يمكنك شربها تختلف من الرجال والنساء. فالرجال لا ينبغي لهم شرب أكثر من مرتين في اليوم، أما النساء فلا يمكن لهن شرب أكثر من مرة يوميا. الشراب الواحد يعادل:



12 أوقية من البيرة



5 أوقيات من النبيذ



1.5 جرعة أو شراب مخلوط

كيف يغير الكحول سكر الدم؟

- يمكن للكحول أن يسبب انخفاضا في سكر الدم، أما البيرة والنبيذ الحلو والمشروبات المخلوطة الأخرى فيمكن أن تسبب ارتفاعا في سكر الدم. افحص سكر الدم قبل وبعد تناول الكحول.
- اطلب من طبيبك المعالج ما إذا كان بإمكانك خلط الكحول بالأدوية. فخلط أدويةك (الأنسولين أو الحبوب) بالكحول قد يسبب انخفاضا في سكر الدم.
- شرب الكحول على معدة فارغة يمكن أن يسبب انخفاضا في سكر الدم لمدة 8-12 ساعة. من المهم تناول الطعام عن شراكك للكحول. يوجد بالكحول سرعات حرارية زائدة والتي قد تسبب زيادة في الوزن وتجعل تحكك في السكري أسوأ بكثير.



الكحول يمكن أن يكون ضارا لك:

- في ضغط الدم • الكبد • الكلى • القلب • الأعصاب • العيون
- الكحول يمكن أيضا أن يزيد من مساوئ عدم الانتصاب الذكري.

إليك بعض النصائح لمساعدتك على الإقلال من شرب الكحول:

- اخلط المياه الغازية الخاصة بالحمية والماء والتلج أو المياه المعدنية بالكحول.
- جرب البيرة الخفيفة والنبيذ الجاف حيث بهما مقادير أقل من الكحول والسرعات الحرارية والنشويات.
- اشرب مشروبات غير كحولية بعد كل تناول للكحوليات.
- جرب المياه المعدنية الفوارة مع الليمون أو الحامض.