

# Alkohol at Diyabetis

Oo, ang isang taong may diyabetis ay puwedeng uminom ng kaunting alkohol  
PERO TANGI kung:

- Ang kanilang diyabetis ay nakokontrol na mahusay.
- Kinausap nila ang kanilang doktor tungkol sa pag-inom ng alkohol.
- Alam nila na ang alkohol ay maaaring magbago ng kanilang asukal ng dugo.
- Sila ay hindi buntis o nagpapasuso.

## Gaano karami ang maaari kong inumin?

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung ano ang maaari mong inumin. Kung gaano karami ang maaari mong inumin ay iba sa mga lalaki at babae. Ang mga lalaki ay hindi dapat uminom ng 2 pag-inom sa isang araw at ang mga babae ay hindi dapat uminom ng higit sa 1 pag-inom sa isang araw.

Ang isang pag-inom ay katumbas ng:



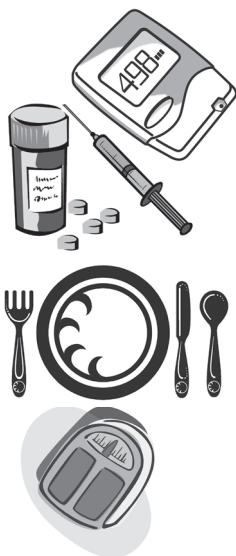
12 oz serbesa



5 oz alak



1.5 tungga o magkahalong pag-inom



## Paano binabago ng alkohol ang iyong asukal ng dugo?

▪ Ang alkohol ay maaring maging sanhi ng mababang asukal ng dugo, pero ang serbesa, matatamis na alak, at matatamis na magkahalong inumin ay maaaring maging sanhi ng mataas na asukal ng dugo.

Suriin ang iyong asukal ng dugo bago at pagkatapos kang uminom.

▪ Itanong sa iyong doktor kung maaari mong paghaluin ang alkohol at ang iyong mga gamot. Ang paghahalo ng iyong mga gamot (insulin o mga pildoras) at ng alkohol ay maaaring maging sanhi ng mababang asukal ng dugo.

▪ Ang pag-inom ng alkohol sa isang walang-lamang tiyan ay maaaring maging sanhi ng mababang asukal ng dugo ng hanggang 8-12 oras. Mahalagang kumain habang umiinom ka.

▪ Ang alkohol ay may ekstrang kalori na maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang at pagsama ng pagkontrol ng iyong diyabetis.

## Ang alkohol ay maaaring maging masama sa iyong:

- Presyon ng dugo
- Atay
- Bato
- Puso
- Nerbiyos
- Mata

Ang alkohol ay maaari ring magpapala ng Hindi Pagtigas Para sa Pakikipagtalik (mga problema sa pagtigas ng ari ng lalaki).

## Narito ang ilang payo upang matulungan kang uminom ng mas kaunting alkohol:

- Ihalo ang diet soda, tubig, yelo, o club soda (mineral na tubig) sa alkohol.
- Subukan ang mahinang serbesa at mga tuyong alak na may mas kaunting alkohol, kalori, at karbohydret.
- Uminom ng inuming walang alkohol pagkatapos uminom ng inuming may alkohol.
- Subukan ang kumikinang na tubig (mineral na tubig) na may piraso ng dayap o limon.