

Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol

Der Verkauf an und Konsum von Alkohol durch Jugendliche und junge Erwachsene ist vom Gesetz klar reguliert: Zwischen dem Alter von 14 und 16 Jahren dürfen Jugendliche nur mit der Einwilligung und im Beisein der Eltern leichte Alkoholika konsumieren. Zwischen dem Alter von 16 und 18 Jahren darfst du eigenverantwortlich leichte Alkoholika wie Wein, Bier und Champagner trinken. Erst ab dem Alter von 18 Jahren sind höherprozentige alkoholhaltige Getränke erlaubt.

Ein übermässiger Alkoholkonsum ist für Nichtdiabetiker und Diabetiker ungesund und gefährlich. Alkohol kann auch süchtig machen. Es gilt also wenn schon, dann Alkohol im Mass zu trinken! Wichtig- für Diabetesbetroffene bringt der Alkoholkonsum aber zusätzlich das Problem, dass Alkohol die Blutzuckerregulierung durch folgende Faktoren dosisabhängig, das heisst je mehr Alkohol, desto stärker - beeinflusst:

- Durch eine Veränderung deiner Aufmerksamkeit, deiner Sinnes- und Hirnfunktionen kann Alkohol dazu führen, dass du deine üblichen Hypoglykämiezeichen nicht richtig wahrnimmst und falsch oder zu spät reagierst und deinen Blutzucker nicht richtig einstellst.
- Alkohol «beschäftigt» die Leber, was dazu führt, dass die Gluconeogenese und die Glycogenolyse in der Leber gehemmt bis blockiert werden. Dies führt dazu, dass bei zu stark fallendem Blutzucker die sogenannten gegenregulatorischen Hormone (Glucagon, Cortisol, Wachstumshormon Adrenalin) nicht genügend funktionieren, um die Zuckerreserven aus der Leber zu mobilisieren und den Blutzucker wieder ansteigen lassen. Das heisst zum Beispiel, dass dann auch die Glucagon-Spritze («Notfallspritze») nicht funktioniert.
- Alkohol reduziert zudem die Aufnahme der Kohlenhydrate aus dem Darm, was dazu führt, dass du eventuell zu viel Essensinsulin spritzt, du solltest dieses also bei gleichzeitigem Alkoholkonsum vorsichtiger, um etwa 10 % reduziert abgeben.
- Alkohol erhöht auch noch mehr als 12 Stunden nach dem Konsum die Insulinempfindlichkeit / Insulinsensitivität. Aus diesem Grund kann die normale Basalinsulindosis/Basalrate, die in der Nacht und am Morgen wirkt, wenn du zum Beispiel ausschläfst, zu viel sein. Es ist deswegen sinnvoll, die abendliche Basalinsulindosis / die nächtliche Basalrate um etwa 10 - 15 % zu reduzieren.

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass ein unkontrollierter Alkoholkonsum für Diabetiker sehr gefährlich sein kann, da es zu schwersten Hypoglykämien kommen kann. Alkohol ist für Diabetesbetroffene nicht grundsätzlich verboten aber du solltest *unbedingt folgende Tipps beachten*:

- Erfahrungen sammeln in bekannter und kontrollierter Umgebung: Wir empfehlen die ersten Erfahrungen mit Alkohol zu Hause zusammen mit den Eltern zu sammeln. Wähle dabei das Getränk, das du auch im Ausgang trinken würdest und miss deinen BZ ganz regelmässig (alle 30 Minuten) oder benutze einen Sensor zur kontinuierlichen Blutzuckerüberwachung.

- Nicht alleine Alkohol trinken: Wenn du Hilfe brauchst, wird im Umfeld von Alkohol niemand daran denken, dass du Probleme mit dem Blutzucker hast, alle werden nur an Probleme wegen zu viel Alkohol denken; die anderen sollten also informiert sein, dass du einen Diabetes hast und bei einer Hypoglykämie komisch reagieren könntest und Hilfe brauchst.
- Beschränke deinen Alkoholkonsum pro Abend auf maximal ein bis zwei Standarddrinks (1 Standarddrink entspricht 2 cl Schnaps, 1 dl Wein oder 3 dl Bier).
- Vor dem Alkoholkonsum immer etwas essen und regelmässig Kohlenhydrate zu sich nehmen und dafür vorsichtig Essensinsulin spritzen. Vorsichtig ist zum Beispiel 10 % weniger zu spritzen.
- Süsse Likörs, Alcopops, Drinks und Bier enthalten Kohlenhydrate, welche den Blutzucker kurzfristig ansteigen lassen. Anschliessend fällt der Blutzucker aber oft zu stark ab. Wer einen Diabetes hat, sollte deswegen eher auf stark gesüsste alkoholische Getränke verzichten, da diese verhältnismässig viel Insulin für die enthaltenen Kohlenhydrate verlangen und dadurch das Hypoglykämierisiko ansteigt.
- Wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast, wie dein Körper nach Alkoholkonsum reagiert, solltest du deinen Blutzucker auch in der Nacht regelmässig messen. Trägst du einen Sensor mit Alarmfunktion, musst du sicher stellen, dass der Alarm auch wirklich gehört würde.
- Falls du das Basalinsulin nicht reduziert hast solltest du nach dem Alkoholkonsum, wenn dein Blutzucker unter 5 mmol/l ist, 10 bis 20 Gramm langsame Kohlenhydrate essen. Im Zweifelsfall in der Nacht den Blutzucker kontrollieren – vielleicht ist es sinnvoll jemanden darum zu bitten, dich in der Nacht für die Blutzuckerkontrolle zu wecken.

Bei Fragen, sprich bitte mit deiner Diabetesfachperson!

Empfehlungen zum Umgang mit Cannabis (Tetrahydrocannabinol: THC)

Cannabisprodukte, welche einen durchschnittlichen Gesamt-THC-Gehalt von mindestens 1.0 % aufweisen, sind illegale Drogen, die dem Betäubungsmittelgesetz unterstehen. Besitz, Konsum, Anbau und Handel von Cannabis sind verboten. Ebenfalls strafbar macht sich, wer unter dem Einfluss von Cannabis ein Verkehrsmittel lenkt. Cannabisprodukte mit weniger als 1% THC unterstehen in der Schweiz nicht dem Betäubungsmittelgesetz und dürfen deshalb legal bezogen werden. Diese Produkte enthalten meist einen hohen Anteil an Cannabidiol (CBD) und werden z.B. als Lebensmittel, Kosmetika oder Tabakersatzprodukte verkauft. CBD-Cannabis wird als Tabakersatzprodukt eingestuft und muss die gleichen Warnhinweise wie Zigaretten enthalten. Für das Rauchen von Zigaretten gilt in der Schweiz je nach Kanton ein Mindestalter von 16 bis 18 Jahren.

Cannabis selber beeinflusst den Blutzucker nicht wesentlich.

Durch die eingeschränkte Aufmerksamkeit und Funktion deiner Sinne kann Cannabis aber dazu führen, dass du deinen Diabetes nicht mehr im Griff hast und Fehler passieren. Wer Cannabis konsumiert hat seinen Blutzucker in der Regel schlechter unter Kontrolle, was erklärt, warum Cannabiskonsumierende mit einem Typ I Diabetes mellitus in der Regel ein schlechteres HbA1c haben als wenn sie kein Cannabis konsumieren.

Cannabis kann zu starker Übelkeit mit Erbrechen führen, was dann bei Diabetesbetroffenen zu einer potentiell lebensbedrohlichen Ketoazidose führen kann.

Cannabis wirkt sehr individuell; es kann aber zu Enthemmung, zu Angst und Angstattacken, zu Misstrauen und wahnhaften/paranoiden Vorstellungen führen. Es verändert das Zeiterleben – alles läuft viel schneller oder auch viel langsamer. Dein Realitätsbezug und deine Urteilsfähigkeit werden eingeschränkt, was dazu führen kann, dass du Sachen machst, die du eigentlich gar nicht möchtest. Es reduziert deine Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit, deswegen ist es zum Beispiel auch verboten nach Cannabiskonsum Auto zu fahren. Cannabis führt zu Illusionen und Halluzinationen.

Unser Tipp: Fang erst gar nicht damit an!

Und noch ein wichtiger Hinweis: Als Diabetesbetroffene Person versuchst du deinen Blutzucker so gut wie möglich zu kontrollieren, auch weil bei über lange Zeit schlecht eingestelltem Blutzucker das Risiko für Gefässverstopfungen im ganzen Körper, aber speziell in Augen, Herz, Nieren und im Gehirn ansteigt. Du kennst diese sogenannten Spätkomplikationen des Diabetes. Rauchen macht genau das gleiche, vor allem in den grösseren Gefässen, schädigt zudem die Lungen und erhöht das Krebsrisiko. Rauchen ist deswegen für alle, aber ganz besonders für Diabetesbetroffene –man darf es so sagen – eine Dummheit.

Bei Fragen, sprich bitte mit deiner Diabetesfachperson!