



Diabetes y alcohol

Cualquier bebida alcohólica contiene una cantidad considerable de azúcar, por lo que es normal que un paciente diabético dude acerca de la conveniencia de tomar, por ejemplo, una copa de vino.

Para responder a esta cuestión hay que tener en cuenta que una persona sin ningún tipo de enfermedad metaboliza unos 7 gramos de alcohol a la hora. Si supera esta ingesta, el exceso de alcohol pasa a la sangre y se convierte en un tóxico que el hígado intenta eliminar, de tal forma que mientras metaboliza el alcohol deja de metabolizar la glucosa, pudiendo desencadenar en la persona diabética un ataque de hipoglucemia.

No obstante, siguiendo una serie de recomendaciones y bebiendo con mucha moderación, el alcohol no está completamente prohibido para los diabéticos, excepto para aquellos que sufran alguna complicación derivada de la diabetes, como problemas de visión, problemas renales, daño neuronal, triglicéridos altos, etc. ya que podría empeorar la enfermedad.

En general, los consejos para beber alcohol son sencillos. Nunca se debe beber con el estómago vacío. Los mejores alimentos para un diabético antes de beber son los hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, galletas).

Hay que limitar el consumo al máximo, no más de dos copas de vino si es hombre y una si es mujer.

Si se quiere tomar algo más fuerte que el vino, poner poca cantidad de alcohol y mezclar con un refresco sin azúcar.

Antes de acostarse hay que controlar el nivel de glucosa ya que se puede sufrir una hipoglucemia mientras se duerme. El bajón de azúcar provocado por el alcohol suele producirse unas 12 horas después de la última copa.

Después de haber tomado alcohol, se recomienda beber mucha agua y comer algún alimento que contenga hidratos de carbono. Es bueno acostumbrarse a las bebidas sin alcohol que permitirán "salir de copas" con otras personas sin poner en peligro la salud.

Es importante no beber alcohol cuando la dosis de insulina esté en el pico alto de su acción.