



► 1 Septiembre, 2014



ROSA ELENA YÁÑEZ
 Nutricionista especializada
 en diabetes. Vive con diabetes
 tipo 1.

S

ALIMENTACIÓN *diabetes*

¿PUEDO BEBER?

ALCOHOL Y DIABETES

Rodeados de una cultura en donde se bebe casi por cualquier cosa, debemos entender bien los efectos que tienen las bebidas alcohólicas sobre nuestros niveles de glucosa en sangre.

El principal riesgo de beber alcohol para una persona con diabetes es el mismo: una bajada de los niveles de glucosa (hipoglucemia), especialmente si se toma con el estómago vacío y sin acompañarse de alimentos. Normalmente, el hígado libera glucosa para mantener los niveles de glucosa en sangre, pero cuando se bebe alcohol, el hígado está tan ocupado descomponiendo el alcohol, que hace un mal trabajo al liberar glucosa hacia la corriente sanguínea. Esto puede llevar a niveles bajos de glucosa en sangre.

¿PUEDO BEBER Y CUÁNTO?

El uso moderado del alcohol de baja graduación (vino, sidra, cerveza, cava) se puede incorporar en el plan de alimentación de la mayoría de las personas con diabetes.

Ten en cuenta que las medidas máximas que no debes sobrepasar son una copa al día para las mujeres y dos copas diarias para los hombres, siempre y cuando exista ya el hábito y no haya contraindicación médica.

¿CUÁNTO NOS PESA EL ALCOHOL?

Esta sustancia es alta en calorías (siete kilocalorías por gramo o por mililitro) y baja en nutrientes. Pese a lo que podemos pensar, cuando el hígado lo descompone, no se convierte en glucosa, sino que lo hace en grasa, lo que puede provocar aumento de peso y elevar los niveles de triglicéridos en sangre.

RECOMENDACIONES PARA BEBER ALCOHOL SI TIENES DIABETES

- Acompaña las bebidas alcohólicas con la ingesta de alimentos.
- Vigila las mezclas ricas en calorías y carbohidratos como los combinados con refrescos, zumos o tónicas. Si vas a beber,



Cada "trago o medida" de bebida alcohólica tarda entre una hora y hora y media en acabar de procesarse en el hígado, durante todo ese tiempo, el riesgo de hipoglucemia aumenta. Si se beben dos tragos, el riesgo y el tiempo se duplicarían, llegando a tardar entre dos y tres horas en procesarse.

