

«Έχω σακχαρώδη διαβήτη , πόσο αλκοόλ να καταναλώνω;», από τον Κλινικό Διαιτολόγο & Βιολόγο Χάρη Δημοσθενόπουλο , M.Med.Sci. S.R.D. και το Mednutrition!

Το αλκοόλ ή η αιθανόλη (αιθυλική αλκοόλη) αποτελεί ένα θερμιδογόνο συστατικό της διατροφής μας, που αποδίδει όμως «κενές» θερμίδες. Αν και έχει αρκετά υψηλή ενεργειακή πυκνότητα (αποδίδει 7 Kcal/γρ), δεν είναι απαραίτητο για την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού μας. Από την άλλη βέβαια γνωρίζουμε, από πολλές έρευνες, ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, από οποιοδήποτε ποτό, μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση για την υγεία μας (σχέση J-shape).

Όσον αφορά στη σχέση αλκοόλ και διαβήτη, αρκετές επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα υγιή άτομα, με ελαφριά έως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο επίπτωσης διαβήτη τύπου 2 και αυξημένη ευαισθησία της ινσουλίνης. Επίσης, αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι στα άτομα με ήδη εκδηλωμένο σακχαρώδη διαβήτη, η χρόνια κατανάλωση μικρών ποσοτήτων αλκοόλ (5-15gr ημερησίως) σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο επίπτωσης στεφανιαίας νόσου, μέσω άγνωστων ακόμη μηχανισμών όπως π.χ. μέσω της αύξησης της HDL χοληστερόλης.

Η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να γίνεται με προσοχή από τα άτομα με διαβήτη, είτε τύπου 1 είτε τύπου 2, καθώς και οι προσλαμβανόμενες θερμίδες αλλά και ο τρόπος με τον οποίο μεταβολίζεται η αλκοόλη έχει επιδράσεις στη γενικότερη κατάσταση υγείας τους.

Τα άτομα με ΣΔ πρέπει να καταναλώνουν, όταν το επιθυμούν, αλκοόλ με ιδιαίτερη προσοχή, καθώς η κατανάλωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε συγκεκριμένα προβλήματα. Η αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης, η εμφάνιση υπογλυκαιμίας, η αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και η υπερτριγλυκεριδαιμία είναι κάποια από τα προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ, όταν υπάρχει διαβήτης.

Σύμφωνα με τις ισχύουσες κατευθυντήριες οδηγίες της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, αν ένα ενήλικο άτομο με σακχαρώδη διαβήτη επιλέξει να καταναλώσει αλκοόλ, η κατανάλωση της αλκοόλης θα πρέπει να γίνεται με μέτρο – συγκεκριμένα, επιτρέπεται μέχρι 1 μονάδα αλκοόλης για τις γυναίκες και μέχρι 2 για τους άντρες ημερησίως (μια μονάδα αλκοόλης -unit – αντιστοιχεί σε 350 ml μύρας 150 ml κρασιού ή 45 ml ηδύποτου και περιέχει 15 γραμμάρια αλκοόλης). Ταυτόχρονα, η κατανάλωση της όποιας μορφής αλκοόλης πρέπει πάντα να γίνεται μαζί με το φαγητό, ειδικότερα στα άτομα με διαβήτη που ακολουθούν αγωγή με ινσουλίνη ή υπογλυκαιμικά φάρμακα, για να αποφεύγονται τα υπογλυκαιμικά επεισόδια. Έχει φανεί πως, όταν η κατανάλωση γίνεται με άδειο στομάχι, η απορρόφησή της αλκοόλης γίνεται πιο γρήγορα και ακολουθείται από χαμηλά σάκχαρα. Ακόμη όμως και στις περιπτώσεις όπου η λήψη της γίνεται με μέτρο, απαιτείται επιπρόσθετα προσοχή από την ταυτόχρονη λήψη άλλων υδατανθράκων μαζί με το αλκοόλ (π.χ. σε ανάμικτα ποτά), η οποία μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα του σακχάρου. Προσοχή επίσης χρειάζεται στην κατανάλωση λιπαρών σνακ, που επιβαρύνουν με τη σειρά τους το συνολικό θερμιδικό φορτίο της δίαιτας τους.

Ειδικότερα, όταν μαζί με το διαβήτη συνυπάρχει και διαταραχή βάρους, η κατανάλωση του οινοπνεύματος θα πρέπει να είναι περιορισμένη ή ακόμα και να αποφεύγεται. Επίσης, τα υπερτασικά άτομα ή τα άτομα που παρουσιάζουν υπερτριγλυκεριδαιμία πρέπει να αποφεύγουν την λήψη αλκοόλης.

Τα άτομα με διαβήτη είναι τέλος καλό να επιλέγουν ποτά που προκαλούν τη μικρότερη δυνατή επιβάρυνση στον διαβήτη. Το

λευκό ξηρό κρασί, το τσίπουρο και τα ποτά τύπου ουίσκι ή βότκα με νερό ή χυμό λεμόνι είναι σίγουρα οι πιο ασφαλείς λύσεις. Αντίθετα, η μύρα και τα γλυκά κρασιά περιέχουν υδατάνθρακες που μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



[ΧΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ](#) Κλινικός Διαιτολόγος & Βιολόγος, M.Med.Sci. S.R.D.

Ο Χάρης Δημοσθενόπουλος είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, με μεταπτυχιακές σπουδές (PostGraduate Diploma-MMedSci) και υποψήφιος διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

[Γνωρίστε τον αρθογράφο](#)

<https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/diavitis/8154-exo-sd-poso-alkool-na-katanolono>