

# Alcohol

Het drinken van alcohol heeft voor- en nadelen.

- Voordelen, bij matig gebruik:
  - de smaak;
  - het kan ontspannend werken;
  - het kan de kans op hart- en vaatziekten verkleinen.
- Nadelen, bij een groter gebruik:
  - het vergroot de kans op hart- en vaatziekten;
  - het vergroot de kans op leverziekten;
  - het vergroot de kans op aandoeningen van de alvleesklier;
  - het kan het zenuwstelsel aantasten;
  - het levert een behoorlijke hoeveelheid energie, waardoor het een ongunstig effect kan hebben op het gewicht.



Drinkt u nooit alcohol? Dan hoeft u zeker niet te gaan drinken vanwege de voordelen. Gezond eten en regelmatig bewegen helpen beter om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

## Invloed op de bloedglucosewaarde

Alcohol verlaagt uw bloedglucosegehalte en vergroot dus de kans op een te lage bloedglucosewaarde, een hypo. Dat kan al gebeuren bij één glaasje! Daar komt nog bij dat u een hypo minder goed voelt aankomen, naarmate u meer alcohol gedronken hebt.

Om een hypo te voorkomen, is het dus belangrijk om iets met koolhydraten te eten als u alcohol drinkt. Tijdens de maaltijd haalt u deze koolhydraten uit het voedsel. Drinkt u tussendoor alcoholische dranken, dan kunt u het beste iets eten met ongeveer 15 tot 20 gram koolhydraten. Neem bijvoorbeeld een paar toastjes, wat stokbrood of iets anders met koolhydraten.

Sommige alcoholische dranken bevatten van zichzelf koolhydraten (zie tabel). Het is belangrijk om te weten dat deze koolhydraten de kans op een hypo, die ook uren na het drinken van de alcohol kan optreden, niet meer kunnen wegnemen.

Als u een bloedglucosemeter hebt, meet dan vóór het gebruik van alcohol uw bloedglucose. Meet enkele uren later nog eens, in ieder geval voordat u gaat slapen.

Als u eenmaal weet hoe uw lichaam reageert en hoeveel extra koolhydraten u nodig hebt, kunt u daar in het vervolg rekening mee houden. Het is goed om te weten dat een hypo zelfs 36 uur na het drinken van alcohol nog kan optreden.



Als u alcohol gebruikt na het sporten, dan is het belangrijk om de bloedglucosewaarden extra in de gaten te houden. Uw bloedglucose kan door de combinatie van sport en alcohol extra snel dalen, zodat u veel sneller een hypo kunt krijgen.

## Hoeveel mag u drinken?

- Volwassen mannen: maximaal 2 eenheden per dag, niet iedere dag
- Volwassen (niet-zwangere) vrouwen: maximaal 1 eenheid per dag, niet iedere dag



Zwanger? Door alcohol te gebruiken tijdens de zwangerschap, vergroot u de kans op een miskraam, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Bovendien brengt u de latere ontwikkeling van uw kind in gevaar. Gebruik dus geen alcohol tijdens de zwangerschap.

## Hoeveel koolhydraten?

In de onderstaande lijst ziet u hoeveel gram koolhydraten een glas alcohol bevat. Hoe groot dat glas is, hangt af van de drank. Een bierglas (200 ml) bevat meer ml dan een jeneverglas (35 ml).

Consumptie	koolhydraten (gram)
advocaat (50 ml)	12
bier (200 ml)	6
bier alcoholvrij	10
cognac	0
jägermeister (35 ml)	5
jenever (35 ml)	0
jenever, bessen (35 ml)	6
likeur (35 ml)	10
port (50 ml)	7
rum	0
sherry (50 ml)	2
vermouth (50 ml)	8
vieux	0
whisky	0
wijn rood (100 ml)	3
wijn droog wit (100 ml)	0