

- ▶ Männer nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag,
- ▶ Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag.

20 g Alkohol sind in 0,5 l Bier oder in ¼ l Wein oder in 6 cl (3 Gläschen) Schnaps, Rum, Wodka etc. enthalten.

Alkohol kann zu Hypoglykämien (Unterzuckerungen) führen, weil Alkohol die Zuckerneubildung in der Leber hemmt. Der Blutzucker sinkt allerdings langsam ab. Wir empfehlen deshalb generell, erhöhte Werte vor dem Schlafengehen nicht mit Insulin zu korrigieren. Das gilt besonders nach Alkoholgenuss, der Blutzucker darf leicht erhöht sein, cirka 50 mg/dl bzw. 2,8 mmol/l mehr als vorgegeben.

Getränk	10g Zucker/1 KE	kcal	
Bier	0,3 l *	140	* Malzzucker, sehr hoher glykämischer Index
Bier, alkoholfrei	0,2 l	85	sehr hoher glykämischer Index
Bier mit Limonade gemischt	0,15 l	65	hoher glykämischer Index
Bier mit Süßstoff-Limonade	0,6 l	140	
Alkopops	0,1 l		
Likör	0,02 l bzw. 2 cl (ein Schnapsglas)	60	

Zu den Getränken ohne KE-Berechnung gehören alle trockenen Weine, auch Apfelwein, trockener Sekt und Bier mit verringertem Kohlenhydratgehalt (2 g in 0,3 l). Auch Branntweine enthalten keinen Zucker; dazu gehören Aquavit, Arrak, Brandy, Cognac, Fernet Branca, Gin, Obstbrände, Korn, Weinbrand, Ouzo, Raki und Ähnliches.

Halbtrockener Sekt enthält 35 bis 50 g Zucker pro Liter, lieblicher sogar über 50 g Zucker pro Liter. Wird lediglich ein Glas Sekt getrunken, ist der Zuckergehalt zu vernachlässigen.

Trinken Sie nach sportlicher Betätigung nur wenig Alkohol. Achten Sie auf Ihre Blutzuckerwerte. Informieren Sie Freunde und Angehörige, denn nach Alkoholgenuss kann Glukagon zur Behandlung

einer Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit weniger wirksam sein als sonst. Bei einer alkoholbedingten Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit sollte der Notarzt informiert werden. Alkoholische Getränke mit Zucker können auch in KE berechnet werden. In kleinen Mengen genossen, beeinflussen alkoholische Getränke das Blutzuckerverhalten nicht wesentlich.

Außerdem gilt: Der Energiegehalt des Alkohols ist nicht zu unterschätzen. Pro Gramm enthält Alkohol 7 kcal.

Ernährung bei fieberhaften Erkrankungen

Bei fieberhaften Erkrankungen, z. B. einem grippalen Infekt, muss sich die Nahrungszufuhr dem (geringeren) Appetit des Patienten anpassen. Die Kohlenhydratmenge soll jedoch aufrechterhalten werden. Zwieback, Fruchtojoghurt, Quarkspeisen, Suppen, Obst, Kompott und Säfte bieten sich als Austauschmöglichkeit an.

Ernährung bei Erbrechen und Durchfall

Bei einer akuten Erkrankung mit Erbrechen und Durchfall ist die wichtigste Maßnahme, zunächst nur das Verzögerungsinsulin zu spritzen. In Abständen von drei bis vier Stunden sollte der Blutzucker gemessen werden. Sobald wie möglich sollten Kohlenhydrate zugeführt werden.

► Bei Erbrechen

Bei Erbrechen sind z. B. 15 bis 20 Salzstangen oder 5 runde Kracker möglich, jeweils 15 g entsprechen 1 KE. 2 Stück Zwieback sind 1,5 KE, auch 2 EL Haferflocken oder eine halbe Banane mit jeweils 1 KE sind leicht verträgliche Lebensmittel. Achten Sie auf Flüssigkeit, z. B. Tee mit Zucker. Es empfiehlt sich, 500 ml Tee mit 50 g Zucker zu süßen und diesen Tee schluckweise zu trinken.

► Bei Durchfall

Bei Krankheiten wie Durchfall, bei denen viel Flüssigkeit und Mineralien verlorengehen, ist es wichtig, diese wieder zu ersetzen. Geeignet sind Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure oder gesüßter Tee und Salzstangen oder Kracker (15 g/1 KE). Zwieback, Banane oder auch geriebener Apfel kann die Kost langsam wieder aufbauen.