

ALCOOL ET DIABÈTE

La consommation d'alcool est possible chez les patients diabétiques mais comporte des risques.

Si vous consommez de l'alcool, ne pas consommer plus de 10 verres par semaine et :



2 verres maximum par jour
pour les femmes



3 verres maximum par jour
pour les hommes



4 verres maximum
en une seule occasion



1 jour d'abstinence
par semaine

LES RISQUES CHEZ LES DIABÉTIQUES :

Prise de poids :

**L'alcool contient beaucoup de calories dans un faible volume :
sa consommation expose donc à la prise de poids.**



Whisky-Rhum
40-45°
(3cl)



Apéritif
anisé
(2,5cl)



Vin
12°
(10cl)



Flûte
champagne
(10cl)



Bière
(25cl)



Cocktail
(4,5cl)



HYPOGLYCÉMIE (Manque de sucre dans le sang) :

Elle peut survenir chez un patient diabétique traité par insuline ou par certains types de comprimés (sulfamides, ... posez la question à votre médecin).

Le risque d'hypoglycémie est majeur en cas de prise d'alcool à jeun.



HYPERGLYCÉMIE (Excès de sucre) :

Dans le cas d'une consommation importante de « ce type » (sucré) de boissons alcoolisées, il y a un risque d'hyperglycémie après leur prise.

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE SI VOUS CONSOMMEZ DE L'ALCOOL ET QUE VOUS ÊTES DIABÉTIQUE :



Respectez les quantités recommandées concernant la consommation d'alcool



Mangez quand vous consommez de l'alcool



Buvez lentement



Contrôlez régulièrement votre glycémie avant votre consommation, après et en particulier le soir avant le coucher (prendre une collation si besoin pour éviter l'hypoglycémie nocturne).



Eviter des alcools ayant une forte teneur en sucres (vins liquoreux, cocktails...)