





# rozsądne picie alkoholu w cukrzycy

streetwise

## rozsądne picie alkoholu

 Alkohol może uzależnić.

 Picie alkoholu jest dozwolone wyłącznie osobom dorosłym, tj. po ukończeniu 18. roku życia.

- Zgodnie z oficjalnymi wytycznymi dotyczącymi rozsądnego picia alkoholu przez osoby dorosłe zaleca się, by kobiety nie przekraczały 14, a mężczyźni 21 jednostek alkoholu tygodniowo.
- W przypadku osób poniżej 18. roku życia nie istnieje zalecany bezpieczny limit spożycia alkoholu.
- Pamiętaj, by napoje alkoholowe pić na przemian z bezalkoholowymi.
- Najlepiej powiedzieć znajomym, że masz cukrzycę, i wyjaśnić, co mają robić, gdyby coś Ci się stało.
- Spożycie całego zalecanego tygodniowego limitu alkoholu jednego dnia jest nierozsądne.
- Pamiętaj, by przed spożyciem alkoholu i po nim zjeść coś o niższym indeksie glikemicznym, np. chleb, makaron czy curry z ryżem.
- Bez picia alkoholu też można się dobrze bawić.
- Nie podawaj sobie insuliny, jeśli pijesz alkohol (nawet jeśli jest zmieszany ze słodzonym napojem) bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Noś przy sobie kartę identyfikacyjną z informacją o cukrzycy – inni ludzie mogą łatwo pomylić hipoglikemię z upojeniem alkoholowym.

(JEDNA JEDNOSTKA = 1 KIELISZEK WINA, 285 ML PIWA  
LUB CYDRU ALBO JEDNA MIARKA BAROWA ALKOHOLI  
WYSOKOPROCENTOWEGO)

2 JEDNOSTKI



STANDARDOWY  
KIELISZEK (175 ML)  
WINA LUB SZAMPANA  
O NIŻSZEJ  
ZAWARTOŚCI  
ALKOHOLI (12%)

1 JEDNOSTKA



1 MIARKA BAROWA  
(25 ML) ALKOHOLI  
WYSOKOPROCENTOWEGO  
(40%)

1 JEDNOSTKA



MAŁA BUTEŁKA LUB  
PUSZKA (275 ML)  
NISKOPROCENTOWEGO  
ALKOHOLI (4%)

3 JEDNOSTKI



570 ML PIWA LUB  
CYDRU O ŚREDNIEJ  
ZAWARTOŚCI  
ALKOHOLI (5%)



## Działanie alkoholu

- Alkohol może obniżyć poziom glukozy we krwi po kilku godzinach od spożycia, co oznacza, że spadek glikemii może nastąpić w nocy lub następnego dnia rano.
- Ważne jest, by zmierzyć poziom glukozy przed spożyciem alkoholu, w jego trakcie i po nim. W ten sposób dowiesz się, jak działają na Ciebie różne alkohole.
- Napoje typu alkopop zawierają bardzo dużo alkoholu i cukru. Porozmawiaj z lekarzem, jak powinieneś/powinnaś postępować w przypadku ich spożycia.
- Alkohol wpływa na zdolność oceny sytuacji, przez co możesz nie zauważyć spadku poziomu glukozy we krwi.
- Jeśli hipoglikemia nastąpi z powodu alkoholu, zdolność organizmu do samodzielnej regulacji poziomu glukozy będzie bardzo ograniczona.

NIGDY NIE WSIADAJ ZA KIEROWNICĘ  
PO ALKOHOLI. PAMIĘTAJ, ŻE  
NASTĘPNEGO DNIA MOŻESZ BYĆ  
NADAL POD JEGO WPLYWEM.

Zakup alkoholu przez osoby, które nie ukończyły  
18. roku życia, jest zabroniony.

Pamiętaj, by zjeść coś przed  
spożyciem alkoholu i po nim.

Nigdy nie pij alkoholu na pusty żołądek,  
bo wtedy szybciej uderza do głowy.

Zawsze miej przy sobie dokument  
tożsamości i identyfikator (bransoletkę,  
kartę „Mam cukrzycę”) – objawy  
hipoglikemii można czasem pomylić  
z upojeniem alkoholowym.



## Adresy i numery kontaktowe:

### Poradnia prowadząca:



### Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: \_\_\_\_\_

### Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

[PolskieStowarzyszenieDiabetykow/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71

02-495 Warszawa

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.

[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

### 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

*Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.*

### 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

### 801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

## W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Rozsądne picie alkoholu
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Seks i nie tylko
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Podróżowanie

## Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

[www.edukacja.wcukrzycy.pl](http://www.edukacja.wcukrzycy.pl)

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępowa. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01199/05/2017

Treść ulotki została opracowana w Wielkiej Brytanii przez Royal College of Nursing Children and Young People Diabetes Community i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

  
DIABETES

 Royal College  
of Nursing

