

飲酒與糖尿病



記住，對於任何人來說，飲酒都會：

- 影響判斷力
- 帶來額外的卡路里，使減輕體重或管理體重成爲一項挑戰
- 使血壓和甘油三酸酯升高
- 造成性行爲困難和胰腺發炎
- 逐步損害您的大腦、神經和肝
- 使身體脫水，這對高血糖的人非常危險
- 增加隨後患各種癌症的危險
- 增加抑鬱或暴力行爲的危險
- 使眼睛疾病進一步惡化

如果您在任何一天飲用超過兩、三杯標準份量的酒（女性每週飲用10杯標準份量的酒；男性每週飲用15杯標準份量的酒），我們強烈建議您減少飲酒量，飲酒過量會使血糖控制更加困難，也會增加其它健康上的威脅，例如癌症。

了解糖尿病患者的風險

- 使用胰島素的病人：遲發低血糖症 (hypoglycaemia)（低血糖）可以在飲酒後最長達24小時內發生。
- 一型糖尿病(type 1 diabetes)患者：如果在前一天晚餐後的2到3個小時內飲酒，可能會有早晨低血糖症的危險。

飲酒時要確保知道如何防止和治療低血糖。

患有糖尿病就意味著您不能飲酒嗎？

不一定。

一般來說，無須因爲有糖尿病而停止飲酒。大多數能夠很好管理糖尿病的人可以安全地適度飲酒；作爲一項一般原則，男性每天不應該飲用超過兩到三杯標準份量的酒，每週最多可以飲用15杯標準份量的酒；女性每週最多可飲用10杯標準份量的酒。不過，您應該首先與您的醫療團隊討論，特別是如果您有下列任何一種情況：

- 糖尿病併發症，例如胰腺或眼睛疾病、高血壓或甘油三酸酯、肝臟問題、神經損害或中風。
- 難以預防和治療低血糖。

如果是下列情況，您不應該飲酒：

- 懷孕或正準備懷孕；
- 哺乳期間；
- 個人或家庭有飲酒問題病史；
- 正計劃開車或從事需要集中注意力或技能的其它活動；
- 正服用某種藥物。請向藥劑師諮詢您的藥物及其與酒精的相互作用。

服用胰島素和某些藥物的病人：
請採取本說明書背後列出的步驟，減少因飲酒而導致低血糖的危險。

酒和糖尿病

飲酒之前

- 正常進餐、服藥，並且頻繁檢查血糖水平（攜帶血糖儀）。
- 一定要攜帶低血糖治療藥物（例如三片葡萄糖藥片或3/4杯正常的汽水或六粒Life Savers®）。
- 無論身在何處，請確保與您在一起的人知道您的低血糖徵兆和症狀，以及如何治療低血糖。
- 請注意，如果體內有酒精，治療低血糖的高血糖素將不會發揮功效，因此，如果您暈倒，請確保有人知道叫救護車。
- 佩戴糖尿病識別物，如一個MedicAlert®手鐲或項鍊。

飲酒期間

- 喝酒時吃高碳水化合物食物。
- 如果做運動，額外多吃些高碳水化合物食物。
- 一定要自己給自己倒酒。少倒酒，並且用無糖混合配料來稀釋酒。
- 慢慢飲酒。第二杯喝不含酒精的飲料。

飲酒之後

- 告訴一位負責的人，你已經喝酒了。他們應該注意觀察低血糖症狀。
- 睡前檢查血糖。如果您的血糖低於平常水平，吃一份碳水化合物小食。
- 設定鬧鐘，或者請一位負責的人在夜間和清晨叫醒您 - 遲發低血糖在飲酒後的24小時內隨時可能會發生。
- 第二天按時起床，正常吃飯、服藥或胰島素。錯過服用藥物或胰島素可能會導致高血糖、酮(ketones)和糖尿病酮症酸中毒(diabetic ketoacidosis)(DKA)

一些常見酒精飲料和混合配料中的碳水化合物和卡路里含量（所列數量僅作一般指南）

飲料	標準份量	能量 (千卡路里)	碳水化合物含量 (克)
啤酒:			
正常	341毫升 (12流體安士)	147	12
淡味	341毫升 (12流體安士)	99	5
非酒精*	355毫升 (~12流體安士)	50-80	11-17
低碳水化合物*	341毫升 (12流體安士)	92	3
烈酒/烈性酒	45毫升 (1.5流體安士)	98	0
烈性酒和甜飲料	45毫升 (1.5流體安士)	155-190	10-25
葡萄酒			
普通	150毫升 (5流體安士)	123-127	1-4
餐後甜酒	150毫升 (5流體安士)	232	23
非酒精	150毫升 (5流體安士)	9	1
冷飲酒:			
普通	355毫升 (12流體安士)	178-258	21-38
淡味*	330毫升 (12流體安士)	100	1
混合飲料:			
無糖汽水	250毫升 (8流體安士)	0	0
普通汽水	250毫升 (8流體安士)	88-99	23-25
蘇打水	250毫升 (8流體安士)	0	0
奎寧水	250毫升 (8流體安士)	88	23
橙汁	250毫升 (8流體安士)	118	27
番茄汁	250毫升 (8流體安士)	44	11
番茄+蛤蜊汁+	250毫升 (8流體安士)	123	28

參考資料: Canadian Nutrient File. 2010 *Actual labels +USDA. 2011
熱量和碳水化合物含量可能因為廠牌不同而有別，記得查閱標籤說明

有關更多資訊，請瀏覽低風險飲酒指南 www.lrdg.net

什麼是一杯「標準份量的酒」？

一杯標準份量的酒（13.6克的酒精）：

啤酒：341毫升（12流體安士）的普通力度啤酒（5%的酒精）

烈酒：45毫升（1.5流體安士）的烈酒（40%的酒精）

葡萄酒：150毫升（5流體安士）的葡萄酒（12%的酒精）

注：如果您在計算碳水化合物的數量，在服用胰島素時，切勿把酒精飲品中的碳水化合物計算在內。

有關酒精和糖尿病的更多資訊，請觀看本套資料中的“Managing Your Lifestyle”錄像。另外，糖尿病人應該與他們的糖尿病醫療人員討論飲酒事宜。