

ΓΙΟΡΤΕΣ - ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Είναι γεγονός πως ο καθένας μας τις γιορτινές ημέρες ξεφεύγει από το διατροφικό του πρόγραμμα. Άλλος λιγότερο, άλλος περισσότερο τρώγοντας ή πίνοντας το κάτι παραπάνω.

Ας σταθούμε όμως λίγο στο ποτό και σε κάποιες γνώσεις που πρέπει να έχουμε γύρω από το **αλκοόλ** και κυρίως στη σχέση του με τον **σακχαρώδη διαβήτη**.

Το **αλκοόλ των ποτών** που χημικά ονομάζεται "**αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη**", είναι ένα προϊόν που προκύπτει από την ζύμωση των σακχάρων (σταφύλια, δαμάσκηνα, άλλα φρούτα, δημητριακά, ανάλογα το ποτό που επιθυμούμε να αποστάξουμε).

Όταν πίνουμε ένα αλκοολούχο ποτό, επειδή η αιθανόλη είναι τοξική ουσία, ο οργανισμός μας προκειμένου να την εξουδετερώσει την μεταβολίζει στο ήπαρ (ας πούμε άτυπα ότι την "διαλύει"). Αυτό βέβαια έχει τις δικές του επιπτώσεις για το συκώτι μας (αλλά και τον υπόλοιπο οργανισμό) και αν η κατανάλωση αλκοόλ είναι μικρή ή παροδική και δεν έχουμε άλλες νοσηρές καταστάσεις υγείας, τότε δεν έχουμε ιδιαίτερα προβλήματα. Αν όμως η κατανάλωση είναι μεγάλη ή συχνή, τότε μπορεί να προκληθούν βλάβες που συχνά είναι μη αναστρέψιμες (κίρρωση, παγκρεατίτιδα, νευροψυχιατρικές παθολογικές καταστάσεις, μέχρι και οξύ αιφνίδιος θάνατος: πριν χρόνια είχε χάσει την ζωή του 14χρονο κορίτσι σε πάρτυ στα Χανιά).

ΠΟΣΟ ΑΛΚΟΟΛ ΑΝΤΕΧΕΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ

Η επιτρεπόμενη ποσότητα αλκοόλ που δεν μας βλάπτει και την ονομάζουμε 1 ΜΕΡΙΔΑ ΑΛΚΟΟΛ είναι η ποσότητα μικρότερη των 15gr και μπορεί να είναι :

- 300-330ml μπύρα (ένα μεγάλο ποτήρι νερού)
- 100-150ml κρασί (δύο κρασοπότηρα)
- 40-45ml απόσταγμα-τσίπουρο,ουίσκι,κλπ (ένα σφηνάκι)

Σε αυτή την ποσότητα επιτρέπεται να πίνει μέχρι 2 μερίδες αλκοόλ οι άνδρες και μόνο 1 μερίδα η γυναίκες.

ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΚΑΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

1) Σε αυτήν την ποσότητα (5-15gr) το αλκοόλ ανεξάρτητα από τι ποτό προέρχεται έχει κάποιες ευεργετικές ιδιότητες,

- μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
- αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη (το αντίθετο της ινσουλινοαντίστασης) και με αυτό τον τρόπο μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη
- μειώνει την Αρτηριακή Πίεση και επιδρά στο μεταβολισμό των λιπιδίων, αυξάνει την καλή χοληστερίνη (HDL) με αποτέλεσμα τον μειωμένο κίνδυνο για ΚΑ νοσήματα (έμφραγμα, εγκεφαλικό)

2) Όταν όμως ξεπερνάμε αυτές τις μικρές, ευεργετικές δόσεις τότε εμφανίζονται οι κακές και βλαβερές ιδιότητες

- αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία. Το αλκοόλ περιέχει πολλές "κενές" θερμίδες όπως τις ονομάζουμε μια και στερούνται διατροφικής αξίας. Υπενθυμίζω ότι 1gr αλκοόλ = 7 θερμίδες, επομένως 1 μπύρα 100-140 θερμίδες, 1-2 κρασοπότηρα κρασί 80-120 θερμίδες, 1 ποτηράκι τσίπουρο 100-120 θερμίδες, 1 βότκα 100-140 θερμίδες, 1 ουίσκι 110-130 θερμίδες. Αυτές οι θερμίδες είναι στο επιτρεπόμενο όριο. Φανταστείτε λοιπόν κάποιον που θα πιει 3-4 μπύρες, προσέλαβε αμέσως κοντά στις 400 θερμίδες δηλαδή όσο περίπου ένα γεύμα !!! Υπολογίστε πόσο πίνεται και θα εκπλαγείτε από τις θερμίδες που προσλαμβάνετε

Επίσης το αλκοόλ μας παχαίνει επειδή μειώνει τη δράση της λεπτίνης, μια ορμόνη που εκκρίνεται από τον λιπώδη ιστό και καταστέλλει την όρεξη.

- αύξηση της Αρτηριακής Πίεσης και της συστολικής και της διαστολικής με αύξηση του κινδύνου ΚΑ νοσημάτων (εμφραγμάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων)
- αύξηση τριγλυκεριδίων
- οξεία παγκρεατίτιδα
- χρόνιος αλκοολισμός με νευροψυχιατρικές διαταραχές
- αλλοιώσεις του DNA λόγω του αυξημένου οξειδωτικού στρες με αποτέλεσμα καταστροφή των κυττάρων και πρόωρο θάνατο

- μυϊκή εκφύλιση με ατροφία των μυών
- αφυδάτωση με ότι αυτό συνεπάγεται για όλα τα συστήματα του οργανισμού μας, από το δέρμα μέχρι τα νεφρά
- αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου (κυρίως ήπαρ, πάγκρεας, οισοφάγος, παχύ έντερο, στοματοφάρυγγας και μαστός).
- επιπτώσεις στη ρύθμιση του ΣΔ (ας το δούμε λίγο πιο αναλυτικά)

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- Το αλκοόλ μπορεί να έχει ΚΑΙ ύπο ΚΑΙ υπερ-γλυκαιμική επίδραση. Εξαρτάται από
- την ποσότητα που θα καταναλώσουμε,
- την πρόσληψη μαζί τροφής ή αν θα το πούμε σκέτο
- την χρόνια ή περιστασιακή χρήση
- τη λήψη Ινσουλίνης ή άλλων ινσουλινο-εκκρινικών ουσιών

Το αλκοόλ όπως είδαμε, μετά την κατανάλωση του απορροφάται γρήγορα και ο οργανισμός μας προσπαθώντας να το μεταβολίσει στο συκώτι, χάνει την δυνατότητα της ηπατικής γλυκονογένεσης. Τι σημαίνει όμως αυτό για έναν διαβητικό ??? Πίνοντας αλκοόλ χάνει την ιδιότητα να διορθώνει το ήπαρ την πτώση του ζάχαρου στο αίμα (παράγοντας γλυκόζη) και έτσι να προκαλείται ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ. Αυτή είναι ιδιαίτερα πιο έντονη και επικίνδυνη σε όσους κάνουν θεραπεία με Ινσουλίνη ή λαμβάνουν φάρμακα ινσουλινοεκκριτικά (όπως Diamicron, Solosa κλπ) και μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και σε μικρή-μέτρια χρήση αλκοόλ.

Μαζί με λήψη τροφής ή έστω κάποιου σνακ μέχρι την ώρα του φαγητού, αυτός ο κίνδυνος ελαττώνεται. Ενώ χωρίς φαγητό ο διαβητικός μπορεί να παρουσιάσει πολύ εύκολα και απότομα-γρήγορα υπογλυκαιμική κρίση.

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζει ο διαβητικός ότι υπογλυκαιμία μπορεί να παρουσιαστεί ακόμα και 24 ώρες μετά την κατανάλωση αλκοόλ. Για αυτό θα πρέπει πριν κοιμηθεί να ελέγξει το ζάχαρο του και αν είναι κοντά στο 100 να φάει κάτι ελαφρύ ώστε να αποφευχθεί μια βραδινή υπογλυκαιμία !!!

Για τον διαβητικό τύπου 1, θα πρέπει να γνωρίζει ότι η συχνή χρήση αλκοόλ μειώνει την δυνατότητα κατανόησης των συμπτωμάτων της υπογλυκαιμίας !!!

Τέλος θα πρέπει να ξέρει ο διαβητικός ότι η μπύρα, τα ζαχαρούχα αλκοολούχα ποτά και η αύξηση της όρεξης που προκαλείται από το αλκοόλ (και η αύξηση του βάρους) σταδιακά αυξάνουν και απορυθμίζουν το ζάχαρο οδηγώντας συχνά σε υπεργλυκαιμία.

ΑΣ ΠΙΟΥΜΕ ΕΠΟΜΕΝΩΣ ΜΕ ΣΥΝΕΣΗ ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΕΙΤΕ ΠΑΣΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΕΙΤΕ ΟΧΙ.

ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ. ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΛΕΛΟΓΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ.

ΑΣ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ, ΠΟΤΕ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΒΕΒΑΙΑ ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΤΑΝ ΟΔΗΓΟΥΜΕ.