

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

3/2024

Alkohol: lieber ohne

Menschen mit Diabetes haben viele Vorteile, wenn sie wenig Alkohol trinken oder – noch besser – darauf verzichten. Wir erläutern Ihnen, was Getränke mit „Drehzahl“ bei Ihrem Diabetes auslösen, und wie Sie es schaffen können, alkoholfrei zu leben.

Ihre AOK Bayern.



Scan mich!

Neu: Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK

Was passiert bei Bluthochdruck, wie lässt er sich senken und wie messe ich meinen Blutdruck richtig? Unser kostenfreier Online-Coach unterstützt Sie, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, und hilft mit Tipps zu Stressabbau, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung. Videos, interaktive Übungen und Trainingspläne motivieren Sie, aktiver und gesünder zu leben. Zudem können Sie in einem Blutdrucktagebuch Ihre Werte erfassen und diese beim nächsten Arzttermin besprechen. Zum Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Gar nicht gut – Alkohol und Diabetes

Haben Sie „Zucker“, ist es wichtig, möglichst keinen Alkohol zu trinken. Warum das so ist und wie Sie es schaffen, darauf zu verzichten, lesen Sie hier.

Der Sinnspruch „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ klingt harmlos. Er verschleiern, dass Alkohol ein abhängig machendes Gift und eine gesellschaftlich akzeptierte Droge ist. Zudem ist Alkohol auch in geringen Mengen ungesund, enthält viele Kalorien und macht deshalb auf Dauer dick beziehungsweise erschwert das Abnehmen.

Vorsicht vor Unterzuckerung

Haben Sie Diabetes, kommen weitere Risiken hinzu: Alkohol senkt nach einem kurzen schnellen Anstieg oft für mehrere Stunden den Blutzucker. Die Leber, die

sonst den Unterzucker mit ihren Zuckerreserven ausgleicht, benötigt diesen für den Alkoholabbau und kann nicht gegensteuern. So kann es zu gefährlichen Unterzuckerungen kommen, vor allem wenn Sie Diabetesmedikamente wie Sulfonylharnstoffe oder Insulin benötigen. Besonders riskant ist es, dass der Alkohol mit zeitlicher Verzögerung auf den Zuckerhaushalt wirken kann und eine Unterzuckerung deshalb häufig später im Schlaf auftritt. Haben Sie eine diabetische Nervenschädigung und ohnehin eine bereits erhöhte Neigung zu Unterzuckerung, sollten Sie Alkohol unbedingt vermeiden.

Den Blutzuckerspiegel im Blick

Sind Sie auf Insulin angewiesen, denken Sie daran, den Alkohol bei der Dosierung des Insulins zu berücksichtigen. Wenn überhaupt, nehmen Sie Alkohol nur in geringen Mengen zu sich. Essen Sie dazu eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit. Behalten Sie außerdem Ihren Blutzucker im Blick und messen Sie ihn noch einmal vor dem Zubettgehen, um einer nächtlichen Unterzuckerung möglichst vorzubeugen.

Wer viel Alkohol trinkt, kann sich durch ein Trinktagebuch über die Menge des Konsums klar werden. Sind Sie in Versuchung zu trinken, gehen Sie aktiv raus, etwa in den Park oder ins Museum.



Alkohol macht leichtsinnig

Unter Alkoholeinfluss vergessen viele Menschen ihre guten Vorsätze für die eigene Gesundheit. Sie rauchen dann gern oder naschen fettige, süße oder salzige Snacks. Ihre Pläne, abzunehmen oder das Körpergewicht zu halten, werden so schnell zunichte gemacht.

Wo stehe ich?

Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren oder ganz aufgeben? Dann können Sie sich zum Beispiel mithilfe eines Trinktagebuchs einen Überblick über Ihre Trinkgewohnheiten verschaffen (siehe Webtipp). Was viele nicht wissen: Der Übergang zwischen kontrolliertem Konsum und einer Alkoholsucht ist oft schleichend. Viele Betroffene wollen lange nicht wahrhaben, dass sie ein ernsthaftes Problem haben. Der Selbsttest auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft dabei, sich über das persönliche Trinkverhalten klar zu werden (siehe Webtipp).

WEBTIPPS

Mehr über das Thema Alkoholsucht:
→ aok.de/magazin
> **Suche: Alkoholsucht erkennen**

Drei leckere alkoholfreie
Cocktail-Rezepte:
→ aok.de/magazin
> **Suche: 3 tolle Mocktail-Rezepte**

Die Webseite der BZgA bietet unter anderem weiterführende Infos und Tipps zum Alkoholverzicht, einen Selbsttest sowie ein Trinktagebuch:
→ kenn-dein-limit.de

Die Grenzen wahren

Möchten Sie weniger trinken, sollten Sie ein konkretes Ziel vor Augen haben. Zudem gibt es Tipps, die Sie dabei unterstützen, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern, das Verlangen zu überlisten und leichter „Nein“ zu sagen, wenn Ihnen Alkohol angeboten wird.

- **Gewohnheiten ändern:** Bevor Sie Alkohol bestellen oder eine Flasche öffnen, fragen Sie sich, ob Sie dies vor allem aus Gewohnheit tun. Wenn ja, entscheiden Sie sich bewusst dagegen. Steigen Sie, wenn Sie nicht komplett verzichten möchten, etwa auf alkoholfreies Bier um, das nur sehr geringe Mengen an Restalkohol enthält.
- **Situationen vermeiden, in denen (viel) Alkohol getrunken wird:** Teilen Sie Ihrem Freundeskreis mit, dass Sie gerade eine alkoholfreie Phase planen, und schlagen Sie Unternehmungen vor, bei denen das gemeinsame Trinken nicht im Mittelpunkt steht. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Museumsbesuch oder einem Spaziergang im Park?
- **„Nein“ sagen lernen:** Trauen Sie sich, alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt abzulehnen. Ihr Umfeld wird es sicher verstehen, wenn Sie Ihrer Gesundheit zuliebe darauf verzichten.
- **Kontakt zu Menschen suchen, die nicht oder wenig trinken:** Verbringen Sie mehr Zeit mit Freundinnen, Freunden und Angehörigen, die keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Das kann helfen, nicht in Versuchung zu geraten.
- **Alkoholfreies Zuhause:** Wer Alkohol im Haus hat, ist eher dazu geneigt, ihn zu trinken – daher die kritischen Flaschen entsorgen oder zumindest wegräumen und alkoholfreie Alternativen bevorraten. Noch besser: erst gar keinen Alkohol kaufen.

Sich etwas Gutes tun



Eine Diabeteserkrankung kann Sorgen auslösen. Doch wer liebevoll und achtsam mit sich umgeht, reduziert Stress und Ängste.

Wer sich selbst gern hat, steht mit beiden Füßen fest auf dem Boden und kann diese innere Stärke auch in schweren Momenten abrufen. Selbstfürsorge hilft zudem, eine Krankheit wie Diabetes besser zu akzeptieren. Die gute Nachricht: Sie können Selbstfürsorge lernen. Einfache Übungen helfen dabei.

Den inneren Kritiker neu programmieren

Niemand ist perfekt. Steigen in Ihnen Selbstvorwürfe wie „Ich bin zu dick“, „Ich kriege meinen Blutzuckerspiegel nie in den Griff“ oder „Ich bin selbst schuld an meiner Erkrankung“ auf, sagen Sie laut „Stopp“. Richten Sie Ihren Fokus dann auf Dinge, die Sie gerade sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken.

Positiv denken

Sie haben es in der Hand, ob Sie das Glas als halb voll oder halb leer sehen. Erinnern Sie sich an schöne Momente, die Sie in letzter Zeit erlebt haben. Suchen Sie bewusst nach Dingen, die Ihnen Freude machen und neue Energie bringen. Möchten Sie vielleicht einen Spaziergang machen,

einen Spieleabend mit Freunden verbringen, gärtnern oder ins Kino gehen?

Häufiger Eigenlob üben

Sind Sie ernährungstechnisch mal über die Stränge geschlagen, nehmen Sie sich vor, sich künftig regelmäßig zu bewegen. Wer Ziele positiv formuliert, motiviert sich langfristig. Das macht es leichter, das eigene Verhalten dauerhaft zu verändern. Loben Sie sich für Gelungenes. Schreiben Sie abends auf, was am Tag geklappt hat. Und sollte der Tag nicht optimal gelaufen sein: Behandeln Sie sich selbst, wie Sie mit Ihren Freunden umgehen würden: verständnisvoll, fürsorglich und unterstützend.

Sich selbst Zeit schenken

Nehmen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst. Was brauchen Sie, um sich wohler zu fühlen? Versuchen Sie, Pausen zu machen und den Moment zu genießen. Tun Sie das, was sich für Sie gut anfühlt. Das können zum Beispiel Entspannungsübungen, der Genuss Ihres Lieblingstees, bewusstes Musikhören oder ein Ausflug in die Natur sein.

WEBTIPPS

Weitere Tipps für mehr Selbstfürsorge:

→ aok.de/magazin > Suche: **Warum Selbstliebe uns glücklich machen kann**

Der Online-Coach Diabetes kann Sie beim besseren Umgang mit Ihrer Erkrankung unterstützen:

→ aok.de/online-coach-diabetes

GEMEINSAM STARK

In der Broschüre „Wir haben Diabetes“ erhalten Angehörige von Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 wichtige Informationen zum Umgang mit Notfällen und Tipps für den Alltag. Sie können die Publikation kostenfrei anfordern, per Mail an curaplan@by.aok.de. Bitte schreiben Sie uns Ihre Adresse oder Versichertennummer und ob Sie die Broschüre in Papierform oder digital erhalten möchten.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Zäh; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**