

Modificación Estilos de Vida

6.1 Diabetes y **ALCOHOL**

Cada gramo de alcohol proporciona unas 7 calorías, esto debe ser tenido especialmente en cuenta en personas diabéticas con obesidad o sobrepeso. Además es necesario saber que el abuso del alcohol puede deteriorar el control de la glucosa y puede llevar al desarrollo de complicaciones posteriores.

Las recomendaciones con respecto al alcohol son las mismas que para la población en general:

- Ingesta máxima: una consumición en mujeres y 2 en hombres. Siempre que no exista contraindicación y con un buen control glucémico.
- Preferir su ingesta durante las comidas

ALCOHOL E HIPOGLUCEMIA

El alcohol contrarresta la capacidad del hígado para producir nueva glucosa, ya que las enzimas necesarias para ello se mantienen ocupadas en la degradación del alcohol.

El alcohol puede incrementar la acción de la insulina. Además, dos de las hormonas implicadas en el aumento de glucosa en sangre, están disminuidas tras la ingesta de alcohol. Por ello, si tienes diabetes y bebes alcohol tendrás un riesgo mayor de **hipoglucemia** muchas horas después de consumirlo. Es importante que, antes de beber alcohol, comas hidratos de carbono de acción prolongada (pan, galletas...), ya que el riesgo de hipoglucemia se extiende hasta la mañana siguiente. Ten en cuenta que algunas bebidas contienen **azúcar**, por lo que si bebes, hazlo con moderación y piensa primero en tu salud.