

# Alkohol – Gefahr für Unterzuckerung

► Rund ein Fünftel aller schweren Hypoglykämien (Unterzuckerungen) werden mit Alkohol in Verbindung gebracht. Eine Studie bringt neue Erkenntnisse.

Die Diabetes-Vereinigungen betonen daher in ihren Richtlinien, wie wichtig es sei, Alkohol mit dem Essen oder kurz davor zu trinken, Kohlenhydrate in der Nahrung nicht wegzulassen und nie mehr als zwei Acht-Gramm-Einheiten Alkohol auf einmal zu konsumieren.

## Verzögerte Hypoglykämie nach Alkoholgenuss

Forscher in Grossbritannien und in den USA haben nun auf ein weiteres, mög-

licherweise ernstes Risiko bei Patienten mit Typ 1 Diabetes aufmerksam gemacht: Wenn diese Patienten am Abend auch nur moderat Alkohol trinken, müssen sie am folgenden Morgen sowohl vor wie nach dem Frühstück mit einer *verzögerten* Hypoglykämie rechnen. Patienten sollten sich dieser Gefahr bewusst sein und entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen – beispielsweise dafür sorgen, dass rasch wirkende Kohlenhydrate bei Bedarf zur Verfügung stehen.

Mit der neuen Studie sollte die These, dass eine Unterzuckerung möglicherweise erst viele Stunden nach dem Konsum von Alkohol (z. B. über Nacht) eintritt, genauer untersucht und festgestellt werden, warum dies der Fall ist. An diesem Experiment nahmen sechs Männer (Durchschnittsalter 33 Jahre) mit Typ 1 Diabetes teil. Sie erhielten ihre übliche Insulindosis, nahmen ein standardisier-



tes Abendessen zu sich und tranken eine moderate Menge Alkohol in Form von trockenem Weisswein. Alle Teilnehmer wurden zweimal im Abstand von 1 bis 2 Wochen getestet; beim zweiten Mal tranken sie Mineralwasser anstelle von Weisswein. Bis zum Mittag des darauffolgenden Tages wurden die Blutwerte (u.a. Gehalt an Blutglukose, Glukagon und verschiedene Hormone) regelmässig kontrolliert.

## Die Ergebnisse der neuen Studie

Die in dieser Untersuchung konsumierte Alkoholmenge entsprach «dem durchschnittlichen abendlichen Alkoholkonsum von jungen Erwachsenen», der einen Blutalkoholspiegel bewirkt, der knapp über der in Grossbritannien zulässigen Grenze von 0.8 Promillen liegt.

Die Forscher fanden heraus, dass der Blutzuckerspiegel bei den Personen, die am Vorabend Wein getrunken hatten, sowohl vor als auch nach dem Frühstück erheblich niedriger war als bei denen, die Mineralwasser zu sich genommen hatten. Die Auswirkungen waren bei fünf der sechs Versuchspersonen so stark, dass sie wegen ihrer Hypoglykämie behandelt werden mussten.

Die Forscher waren sich bewusst, dass die Ergebnisse nur mit einer kleinen Patientenzahl erzielt wurden. Trotzdem weisen sie darauf hin, wie wichtig es sei

für Personen mit Typ 1 Diabetes, am Morgen mit einer Hypoglykämie zu rechnen, wenn sie am Vorabend Alkohol getrunken haben. In diesem Fall sollten sie rasch wirkende Kohlenhydrate bereithalten, und auch das Verrin­gern der Insulindosis beim Frühstück kann empfehlenswert sein. Zudem wird Personen geraten, die Fahrzeuge lenken oder Maschinen bedienen und bei denen eine Hypoglykämie gefährliche Folgen haben kann, ihren Blutzuckerspiegel in solchen Situationen gründlicher zu überwachen als sonst. ■



## Quellen:

[www.themenservice-alkohol.de/presse/home\\_p.htm](http://www.themenservice-alkohol.de/presse/home_p.htm)

Turner BC, Jenkins E, Kerr D, Sherwin RS, Cavan DA. *The Effect of Evening Alcohol consumption on next-morning Glucose Control in Type 1 Diabetes. Diabetes Care* 2001; 24:1888–93.