

O ÁLCOOL E A DIABETES



Não há problema em consumir álcool se responder SIM ao seguinte:

1. A quantidade de açúcar no meu sangue está sob controle
2. Sei como evitar (prevenir) e tratar níveis baixos de açúcar no sangue
3. o Meu médico ou clínica de diabetes dizem que consumir álcool não é um problema

SIM **NÃO**

Que quantidade de álcool posso consumir?

Uma dose por dia para homens e mulheres.

Para homens, duas doses por dia também podem ser aceitáveis.

Como consumir álcool:

- Beba com uma refeição ou com alimentos com grande quantidade de carboidratos
- Beba devagar e não beba sozinho
- Verifique frequentemente os seus níveis de açúcar no sangue
- Tenha sempre um lanche à mão para o caso de ter níveis baixos de açúcar no sangue
- Certifique-se de que a pessoa que o acompanha sabe que é diabético



1 DOSE =



5 oz. DE VINHO

OU



1½ oz. DE ÁLCOOL

OU



12 oz. CERVEJA

Se beber, lembre-se:

O álcool pode causar uma queda repentina nos níveis de açúcar no sangue, principalmente no caso de diabetes tipo 1. Isso pode acontecer inesperadamente. Pode até desmaiar.

Resumo:

Se não tem o hábito de consumir álcool, é melhor não começar. Ninguém precisa consumir álcool. Se consome álcool, é sempre melhor beber somente uma pequena quantidade.

Para mais informações,

Converse com o seu médico
ou orientador sobre diabetes.