

myCampD




Bevor der Film reißt –
worauf ich bei Alkohol und
Drogen achten muss

Olga Kordonouri
Kinderkrankenhaus auf der Bult, Hannover

Οίνος ευφραίνει καρδίας

Der Wein befriedigt das Herz



NCBI PubMed

Wine

1-50 of 211

16-Weeks after 1-year-long follow-up of health-care workers' health-related quality of life...

218-219

220-221

222-223

224-225

226-227

228-229

230-231

232-233

234-235

236-237

238-239

240-241

242-243

244-245

246-247

248-249

250-251

252-253

254-255

256-257

258-259

260-261

262-263

264-265

266-267

268-269

270-271

272-273

274-275

276-277

278-279

280-281

282-283

284-285

286-287

288-289

290-291

292-293

294-295

296-297

298-299

300-301

302-303

304-305

306-307

308-309

310-311

312-313

314-315

316-317

318-319

320-321

322-323

324-325

326-327

328-329

330-331

332-333

334-335

336-337

338-339

340-341

342-343

344-345

346-347

348-349

350-351

352-353

354-355

356-357

358-359

360-361

362-363

364-365

366-367

368-369

370-371

372-373

374-375

376-377

378-379

380-381

382-383

384-385

386-387

388-389

390-391

392-393

394-395

396-397

398-399

400-401

402-403

404-405

406-407

408-409

410-411

412-413

414-415

416-417

418-419

420-421

422-423

424-425

426-427

428-429

430-431

432-433

434-435

436-437

438-439

440-441

442-443

444-445

446-447

448-449

450-451

452-453

454-455

456-457

458-459

460-461

462-463

464-465

466-467

468-469

470-471

472-473

474-475

476-477

478-479

480-481

482-483

484-485

486-487

488-489

490-491

492-493

494-495

496-497

498-499

500-501

502-503

504-505

506-507

508-509

510-511

512-513

514-515

516-517

518-519

520-521

522-523

524-525

526-527

528-529

530-531

532-533

534-535

536-537

538-539

540-541

542-543

544-545

546-547

548-549

550-551

552-553

554-555

556-557

558-559

560-561

562-563

564-565

566-567

568-569

570-571

572-573

574-575

576-577

578-579

580-581

582-583

584-585

586-587

588-589

590-591

592-593

594-595

596-597

598-599

600-601

602-603

604-605

606-607

608-609

610-611

612-613

614-615

616-617

618-619

620-621

622-623

624-625

626-627

628-629

630-631

632-633

634-635

636-637

638-639

640-641

642-643

644-645

646-647

648-649

650-651

652-653

654-655

656-657

658-659

660-661

662-663

664-665

666-667

668-669

670-671

672-673

674-675

676-677

678-679

680-681

682-683

684-685

686-687

688-689

690-691

692-693

694-695

696-697

698-699

700-701

702-703

704-705

706-707

708-709

710-711

712-713

714-715

716-717

718-719

720-721

722-723

724-725

726-727

728-729

730-731

732-733

734-735

736-737

738-739

740-741

742-743

744-745

746-747

748-749

750-751

752-753

754-755

756-757

758-759

760-761

762-763

764-765

766-767

768-769

770-771

772-773

774-775

776-777

778-779

780-781

782-783

784-785

786-787

788-789

790-791

792-793

794-795

796-797

798-799

800-801

802-803

804-805

806-807

808-809

810-811

812-813

814-815

816-817

818-819

820-821

822-823

824-825

826-827

828-829

830-831

832-833

834-835

836-837

838-839

840-841

842-843

844-845

846-847

848-849

850-851

852-853

854-855

856-857

858-859

860-861

862-863

864-865

866-867

868-869

870-871

872-873

874-875

876-877

878-879

880-881

882-883

884-885

886-887

888-889

890-891

892-893

894-895

896-897

898-899

900-901

902-903

904-905

906-907

908-909

910-911

912-913

914-915

916-917

918-919

920-921

922-923

924-925

926-927

928-929

930-931

932-933

934-935

936-937

938-939

940-941

942-943

944-945

946-947

948-949

950-951

952-953

954-955

956-957

958-959

960-961

962-963

964-965

966-967

968-969

970-971

972-973

974-975

976-977

978-979

980-981

982-983

984-985

986-987

988-989

990-991

992-993

994-995

996-997

998-999

1000-1001

aber

- Negative Korrelation zwischen Alkoholkonsum und Stoffwechsellage bei Patienten mit Diabetes: the Kaiser Permanente Northern California Diabetes Registry
J Gen Intern Med, March 2008; 275-282
- Akute Komplikationen und Medikamenten-/ Drogenmissbrauch sind die Hauptursachen für gesteigerte Sterblichkeit bei Kindern und jungen Erwachsenen mit Typ-1 Diabetes: the Yorkshire Register
Diabetes Care, May 2008; 922-926

trotzdem okay?

- Was muss ich über Diabetes und Alkohol wissen ?
- Worauf beim Durchfeiern achten ?
- Diabetes, Drugs, & Rock n Roll
- Das Leben genießen . . . aber sicher

Wissenswertes über Alkohol



- Alkohol wird vollständig über den Magen und Dünndarm aufgenommen
- Max. 10% wird unverändert über Lunge, Nieren und Haut ausgeschieden
- Der Alkohol-Abbau findet in der Leber (ADH/MEOS) und im Magen (gastrale ADH) statt
- Frauen haben bei gleicher Alkoholaufnahme höhere Blutalkoholspiegel (♂ 30 g; ♀ 15 g pro Tag)
- Alkohol ist ein hoher Energieträger (1 g = 7 kcal). Beim mäßigen Alkoholenuss werden die zusätzlich aufgenommenen Nahrungsmittel als Fett gespeichert

Alkohol und Diabetes

- Alkohol hemmt den Prozess der Zuckerfreisetzung in der Leber (Glukoneogenese)
- Je höher der Alkoholgenuss, desto länger kann die Glukoneogenese gestört werden
- Große Gefahr einer **Unterzuckerung** bis zu 10-20 Stunden nach Alkoholgenuss
- Besonders gefährdet sind Personen mit reduzierten Zuckerspeicher (z.B. nach Hunger, Sport, bei bereits vorgeschädigter Leber, Zirrhose)
- Alkohol beeinträchtigt das Zentralnervensystem; gestörte Wahrnehmung einer Unterzuckerung

Alkohol und Diabetes

- Bei vollen Zuckerspeichern unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme kann der Alkoholkonsum blutzuckersteigernd wirken
- Kohlenhydratreiche und -arme Alkoholika
250 ml Wein erhöhen (zunächst) den BZ ~ 20 mg/dl
500 ml Bier erhöhen (zunächst) den BZ ~ 50 mg/dl
- Übermäßiger, chronischer Alkoholkonsum kann zur Zunahme der proliferativen und exsudativen Augenhintergrundveränderungen, der peripheren Neuropathie (diabetisches Fußsyndrom, Impotenz) und der Adipositas führen

Tipps für einen angenehmen Alkoholgenuss

- Zu und nach Alkoholgenuss kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel essen!
1 BE/KE pro Glas Wein / Bier / Sekt
- Der Kohlenhydratanteil sollte toleriert werden und nicht mit Insulin abgedeckt werden!
- Keine „light“ Softgetränke in den Coctails mischen, v. a. wenn das Leben tobt ... Disco, Party etc.
- Häufige Blutzuckermessungen während des Alkoholkonsums aber auch am Tag danach!
Ziel-BZ vor Schlafen gehen > 150 mg/dl

...durchhängen oder Hypo ?



- Informieren Sie Ihre Begleitpersonen, dass Sie Diabetes haben!
- Trinken Sie niemals so viel, dass Sie die Selbstkontrolle verlieren!
- Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie Auto / Motorrad fahren müssen!

Diabetes, Drugs & Rock n Roll



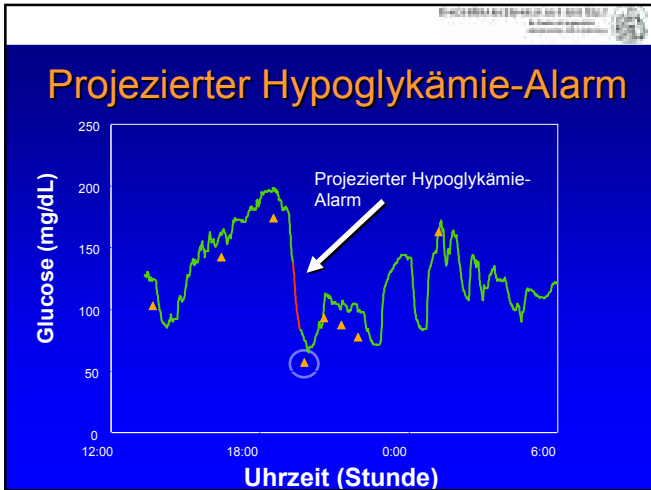
- Der Konsum aller Substanzen, die Herz und Kreislauf belasten und die Blutgefäße (stark) verengen (wie z.B. Nikotin, Coffein, Kokain, Speed, Crystal, XTC), ist für Patienten mit Diabetes mit einem zusätzlichen gesundheitlichen Risiko verbunden, da er die Langzeitfolgen des Diabetes verstärkt oder (bei häufigem Konsum) deren Auftreten beschleunigen kann.

Diabetes, Drugs & Rock n Roll



- Der Blutzuckerspiegel sinkt unter dem Einfluss von Herz und Kreislauf stark belastenden Substanzen viel schneller als sonst. Dies kann bei Patienten eine **starke Unterzuckerung** hervorrufen, die sogar bis zum Koma führen kann.
- Ansonsten können so gut wie alle Substanzen, die über Leber und Niere ausgeschieden werden, den Patienten Probleme bereiten, bei denen sich bereits Schädigungen der Leber und/oder der Niere durch den Diabetes entwickelt haben. Ihre Leber und/oder Niere können die Substanzen nicht mehr vollständig oder nicht schnell genug abbauen und ausscheiden, so dass die im Blutkreislauf befindlichen Substanzen u. U. in gesundheitsschädigende Stoffe zerfallen können.

Kann die Technologie helfen?

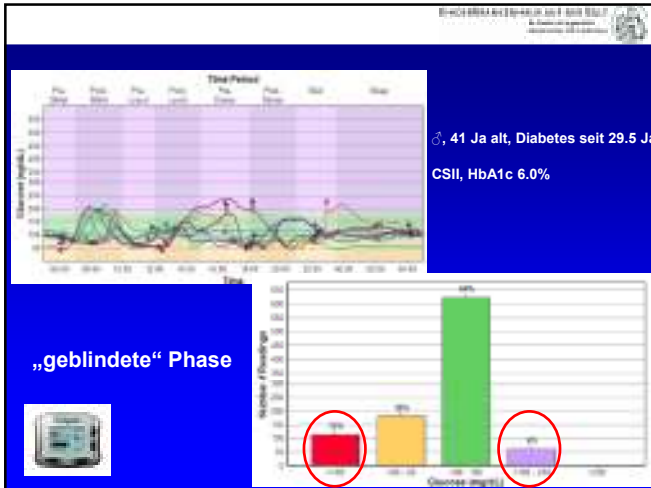


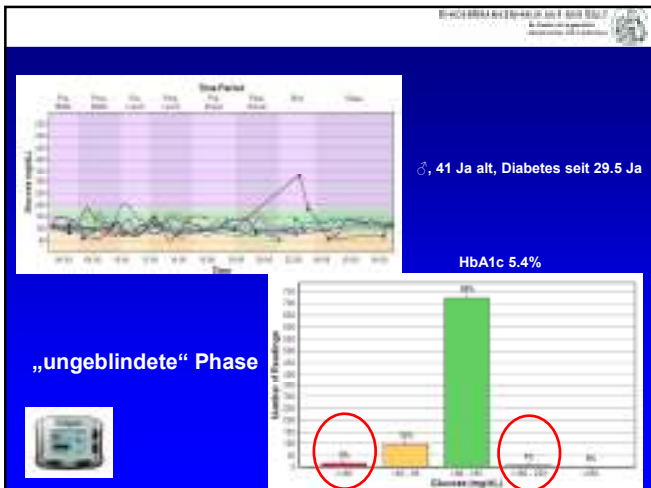
Das FreeStyle Navigator™ Continuous Glucose Monitoring System

Transmitter

Receiver

Sensor/Sensor Mount





Παν μέτρον ἄριστον

Alkohol - in Maßen und mit Verstand

Drogen sind unberechenbar



See you (again)...