

## PRESSEMITTEILUNG

Vorsicht bei Alkohol und Süßigkeiten:

### **Mit Diabetes in den Karnevalstrubel**

**Berlin – Am Donnerstag, den 4. Februar 2016, ist Schwerdonnerstag: Dann ist wieder bis Aschermittwoch bundesweit närrisches Treiben angesagt. Auch Menschen mit Diabetes können Rosenmontagszüge, Kappensitzungen und Kostümbälle genießen, nur in punkto Alkohol und Süßigkeiten sollten sie Maß halten und regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel messen, so die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.**

Ab Schwerdonnerstag, auch „Weiberfastnacht“ genannt, steht alles im Zeichen der „fünften Jahreszeit“. Zum Feiern gehört für viele auch der Konsum von Alkohol. Für Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 ist Alkoholgenuss zwar nicht verboten, für sie kann er jedoch schneller Folgen haben als für Stoffwechselgesunde: Bereits ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille ist die Zuckerfreisetzung aus der Leber gestört. Alkoholische Getränke senken den Blutzuckerspiegel. Das Hormon Glukagon, das normalerweise zu einem sofortigen Blutzuckeranstieg führt, wirkt nicht mehr. „Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente verstärken diesen Effekt noch“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf.

Menschen mit Diabetes können daher nach dem Alkoholgenuss eine Unterzuckerung erleiden. Eine solche „Hypoglykämie“ kann zu schweren Krampfanfällen führen. „Wer beim Feiern Alkohol trinkt, sollte dazu immer auch eine kleinen kohlenhydratreichen Snack essen“, rät Dr. Kröger. Außerdem sei es notwendig, den Blutzuckerspiegel öfter zu kontrollieren und die Insulindosis gegebenenfalls anzupassen. Dementsprechend nüchtern sollten Menschen mit Diabetes bleiben: „Blutzuckermessen und Insulinspritzen müssen jederzeit problemlos möglich sein“. Als allgemeine Alkoholgrenzwerte empfehlen Experten für Frauen nicht mehr als zehn Gramm Alkohol täglich. Dies entspricht etwa einem Achtel Liter Wein oder einem kleinen Bier. Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol täglich konsumieren, was einem Viertel Liter Wein oder einem halben Liter Bier entspricht. Auch bei Süßigkeiten gilt es, Maß zu halten: „Denn gerade die karnevalstypischen Spezialitäten wie Bonbons und Krapfen enthalten sehr viel Zucker und Fett“, so Dr. Kröger. Über deren Nährwertangaben informiert eine Liste auf der Internetseite von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe.

**Weitere Informationen unter [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org):**

[Karnevalsspezialitäten](#)

**Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme PR Agentur  
Medizinkommunikation Stuttgart  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931 423  
Fax: +49 (0)711 8931 167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Menschen mit Diabetes, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Gemeinsam schaffen wir Öffentlichkeit für das Thema und vertreten die Interessen der Menschen mit Diabetes. Wir setzen uns für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes ein. Die Krankheit breitet sich auch in Deutschland rasch aus. 6 Millionen Menschen sind in Behandlung und jeden Tag kommen fast 1000 Neuerkrankte hinzu.

Gegründet wurde diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) [www.ddg.info](http://www.ddg.info) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) [www.vdbd.info](http://www.vdbd.info). Die Selbsthilfe ist innerhalb von diabetesDE durch die selbstständige Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de) vertreten.

Spendenkonto 60 60, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

---

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org).