



### تحذير:

- كن حذراً من أن الكحول يمكن أن يسبب انخفاضاً في مستوى السكر بالدم (hypoglycemia) إذا قررت القيام باحتساء الكحول، فتأكد من تناول الطعام معه.
- لا تقم باحتساء الكحول ومعدتك فارغة من الطعام.
- يقوم الكحول بإضافة سعرات حرارية.

### نصائح:

- تجنّب احتساء الأنواع الحلوة من الخمر، المشروبات الكحولية، والمشروبات الحلوة الممزوجة بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكر.
- مشروبات الخلط المقبولة هي مشروبات الحمية الغازية، مشروبات الصودا، المياه المعدنية أو ماء التونيك للحمية.

قم بأخذ النصيحة من طبيبك قبل القيام باحتساء الكحول.

