

酒與糖尿病

是的，有糖尿病的人是可以喝點酒，但只限於：

- 糖尿病控制良好。
- 和醫生商量過喝酒的事。
- 知道酒可能改變血糖。
- 沒有懷孕或餵奶。

可以喝多少？

和醫生商量喝多少才適量。男性與女性的飲酒量不同。
男性每天不要超過 2 杯，女性每天不要超過 1 杯。

一杯等於：



12 盎司啤酒



5 盎司葡萄酒



1.5 小杯烈酒或混合雞尾酒



酒怎麼會改變血糖？

- 酒可以造成低血糖，但啤酒、甜酒與甜雞尾酒則可能造成高血糖。喝酒前後都要檢驗血糖。
- 問醫生酒與藥混合是否沒問題。酒與藥(胰島素或藥丸)混合可能造成低血糖。
- 空腹喝酒可能造成低血糖達 8-12 小時。所以喝酒時一定要吃東西。
- 酒有多餘的卡路里可能造成體重增加並使糖尿病的控制惡化。



酒對下列器官有壞處：

- 血壓
- 肝臟
- 腎臟
- 心臟
- 神經
- 眼睛

酒也會使陽痿(勃起問題)惡化。

以下有一些小訣竅可以幫助你少喝酒：

- 酒混合低糖汽水、水、冰或蘇打水(礦泉水)
- 嘗試喝酒精、卡路里與碳水化合物較少的淡啤酒及酸葡萄酒。
- 每次喝完酒之後喝不含酒精的飲料。
- 擠一片萊姆或檸檬加氣泡礦泉水。



PROJECT DULCE
DIABETES EXCELLENCE ACROSS COMMUNITIES

Chinese-Alcohol & Diabetest

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org