

Alak at Diabetes



Babala:

- Maging may-alam na maaaring magdulot ng hypoglycemia (mababang asukal sa dugo) ang paginom ng alak.
- Kung pipiliing uminom, siguraduhing kumain muna.
- Huwag uminom nang walang laman ang tiyan.
- Nakakadagdag ng kalorya ang alak.

Paalala:

- Iwasan ang matatamis na alak at inumin dahil sa mataas na lebel ng asukal na nakahalo dito.
- Katanggap-tanggap na panghalo sa alak ang mga inuming tulad ng diet carbonated beverage o softdrink, club soda, mineral water, at diet tonic.



Konsultahin muna ang iyong doktor bago uminom ng alak.