



## DIABETES UND ALKOHOLGENUSS - WORAUF IST ZU ACHTEN? - Teil 8

### 1. Wie lautet die maximal tolerierbare Menge an Alkohol pro Tag für Männer?

a	Bis zu zwei Bier pro Tag sind akzeptabel, darüber hinaus wirkt Alkohol schädlich.	<input type="checkbox"/>
b	Ein Mann sollte täglich nicht mehr als 20 g Alkohol zuführen, das entspricht 1/2 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein.	<input type="checkbox"/>
c	Die Alkoholmenge ist nicht begrenzt.	<input type="checkbox"/>
d	Diabetiker sollten Alkohol generell nur zu Anlässen konsumieren.	<input type="checkbox"/>

### 2. Und wie steht es mit Frauen?

a	Die Alkoholmenge ist nicht begrenzt.	<input type="checkbox"/>
b	Bei Alkohol gelten für beide Geschlechter dieselben Empfehlungen.	<input type="checkbox"/>
c	Da Frauen Alkohol schlechter verwerten können, sollten sie ganz darauf verzichten.	<input type="checkbox"/>
d	Frauen sollten täglich nicht mehr als 10 g Alkohol konsumieren. Diese Menge befindet sich in 1/4 Liter Bier oder 1/8 Liter Wein.	<input type="checkbox"/>

### 3. Wie hoch sollte der Blutzuckerspiegel vor dem zu Bett gehen in etwa sein, wenn abends Alkohol getrunken wurde?

a	Mindestens 250 mg/dl, um ein gefährliches Absinken des Blutzuckers im Schlaf zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>
b	Da Alkohol keine Auswirkungen auf den Blutzucker hat, benötigt man keinen speziellen Wert.	<input type="checkbox"/>
c	150 mg/dl sind vollkommen ausreichend.	<input type="checkbox"/>
d	Wer in den Abendstunden Alkohol konsumiert, sollte einen Wert von ca. 180 mg/dl erreichen.	<input type="checkbox"/>

### 4. Warum müssen Diabetiker bei der Alkoholaufnahme besonders aufpassen?

(mehrere Antworten richtig!)

a	Diabetes hängt stark mit Übergewicht zusammen. Da Alkohol sehr viel Energie liefert, sollte er nur in Maßen konsumiert werden.	<input type="checkbox"/>
b	Diabetiker sind schneller betrunken als Nicht-Diabetiker.	<input type="checkbox"/>
c	Bis zu 12 Stunden nach Alkoholgenuss kommt es zum Absinken des Blutzuckers. Eine lebensbedrohliche Unterzuckerung, die im Schlaf meist nicht bemerkt wird, kann die Folge sein.	<input type="checkbox"/>
d	Alkohol führt zu extremen Überzuckerungen mit der Gefahr des diabetischen Komas.	<input type="checkbox"/>

### 5. Was ist beim Alkoholkonsum zu beachten, wenn Medikamente eingenommen werden oder Insulin gespritzt wird?

(mehrere Antworten richtig!)

a	Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen und sollte daher getrennt davon konsumiert werden.	<input type="checkbox"/>
b	Nachdem ein Diabetiker Alkohol getrunken hat, sollte er seine übliche Insulindosis spritzen, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>
c	Gibt es keinen oder kaum Abstand zwischen Alkoholkonsum und Medikamenteneinnahme, können die Nebenwirkungen des Medikaments verstärkt werden.	<input type="checkbox"/>
d	Alkohol beeinflusst verschiedene Arten von Medikamenten, nicht aber jene für Diabetiker.	<input type="checkbox"/>

**6. Zu welchen Getränken sollte eher gegriffen werden, wenn Alkohol getrunken wird?**

(mehrere Antworten richtig!)

a	Süßwein	<input type="checkbox"/>
b	Trockener Wein	<input type="checkbox"/>
c	Likör	<input type="checkbox"/>
d	Bier	<input type="checkbox"/>

**7. Wie sinnvoll ist es, nach körperlicher Anstrengung Alkohol zu trinken?**

(mehrere Antworten richtig!)

a	Flüssigkeit ist nach körperlicher Betätigung besonders wichtig – auch in Form von Alkohol.	<input type="checkbox"/>
b	Kleine Mengen Alkohol (z.B. ein Achterl Wein) sind erlaubt.	<input type="checkbox"/>
c	Da Alkohol sehr viele Kalorien enthält, zerstört er den Nutzen von Sport.	<input type="checkbox"/>
d	Alkohol und Sport in Kombination sind ein Tabu – schließlich besteht die Gefahr einer Unterzuckerung.	<input type="checkbox"/>

**8. Sie befinden sich heute Abend bei einer Feier, bei der Sie Alkohol trinken möchten. Wie verhalten Sie sich am besten?**

(mehrere Antworten richtig!)

a	Ich greife vor allem zu süßen Spirituosen - durch den Kohlenhydratanteil kann ich keine Unterzuckerung bekommen.	<input type="checkbox"/>
b	Da Alkohol sehr viele Kalorien liefert, werde ich bei der Feier lieber nichts essen.	<input type="checkbox"/>
c	Ich kontrolliere meinen Blutzucker auch am nächsten Vormittag öfter, um eine Unterzuckerung zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>
d	Bei dem Fest esse ich etwas Kohlenhydrathaltiges, um dem Blutzuckerabfall nach dem Alkoholkonsum entgegenwirken zu können.	<input type="checkbox"/>

**9. Wie viele Kalorien stecken in einer Flasche Bier (1/2 Liter)?**

a	Bier enthält im Gegensatz zu hochprozentigen Spirituosen wie Schnaps kaum Kalorien.	<input type="checkbox"/>
b	In 1/2 Liter Bier stecken ca. 300 Kalorien.	<input type="checkbox"/>
c	Da Bier reich an Vitaminen ist, spielt der Kaloriengehalt keine so große Rolle.	<input type="checkbox"/>
d	Eine Flasche Bier enthält ca. 450 Kalorien – das entspricht in etwa einem Viertel des Tagesbedarfs an Energie.	<input type="checkbox"/>

**10. Welche Organe werden durch Alkohol geschädigt?**

(mehrere Antworten richtig!)

a	Die Dosis macht das Gift. Bei mäßigem Alkoholkonsum besteht auch bei Diabetikern keine Gefahr für dauerhafte Schädigungen.	<input type="checkbox"/>
b	Alkohol wirkt ausschließlich auf die Leber, da er nur von diesem Organ abgebaut wird.	<input type="checkbox"/>
c	Auch geringe Alkoholmengen führen auf lange Sicht zu Schäden an den Organen.	<input type="checkbox"/>
d	Alkohol ist ein Zellgift – er wirkt auf alle Körperzellen.	<input type="checkbox"/>

## AUFLÖSUNG

F1: b | F2: d | F3: d | F4: a, c | F5: a, c | F6: b, d | F7: c, d | F8: c, d | F9: d | F10: a, d

### **Haben Sie alle Fragen richtig beantwortet?**

Gratulation! Sie wissen gut über Ihre Erkrankung Bescheid. Weiter so!

### **Haben Sie zumindest 5 Fragen richtig beantwortet?**

Vielleicht nehmen Sie ab und zu Ihr „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“-Patientenhandbuch zur Hand und schmökern darin? Sie sind noch nicht eingeschrieben und haben deswegen kein Handbuch? Verlieren Sie keine Zeit und werden auch Sie „Therapie Aktiv“-Diabetiker.

### **Sie haben weniger als 5 Fragen richtig beantwortet?**

Es wird Zeit Ihr Wissen über Diabetes aufzufrischen! Denn nur wer über seine Erkrankung Bescheid weiß, kann aktiv an seiner Therapie mitarbeiten. Werden Sie aktiv, vielleicht melden Sie sich noch heute zu einer Diabetikerschulung an?!