Behandeling

# Alcohol, roken en diabetes (informatie voor jongvolwassenen)

Als je diabetes hebt, reageert je lichaam anders op alcohol, drugs en roken dan bij iemand zonder diabetes. In deze folder zetten we de belangrijkste feiten op een rij en helpen we een aantal misverstanden uit de wereld.

**(073) 553 30 81**
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

## Adviezen

Hier vindt u alle belangrijke informatie.

### Diabetes en alcohol

Alcohol geeft direct na het drinken meestal een verhoging van de bloedglucose. Ook kan een drankje veel koolhydraten bevatten, bijvoorbeeld bij breezers en mixdranken. Vanwege de koolhydraten moet je wel insuline spuiten of bolussen. De alcohol in je drankje kan echter enkele uren later nog leiden tot een ernstige hypo.

Hoe zit dat precies? Dit komt doordat je lever alcohol afbreekt, maar het ook de plek is waar glucose wordt opgeslagen als reserve. Als je geen alcohol gebruikt, zorgt je lever ervoor dat als je bloedglucosewaarde te laag is, er glucose uit die opslagplaats in je bloedbaan komt. Maar als je alcohol hebt gedronken, wordt die automatische toevoer van glucose geblokkeerd. Je kunt hierdoor een hypo krijgen. Omdat je lever lang bezig is (uren) om de alcohol af te breken, loop je de hele nacht risico op een hypo.

Na het drinken van alcohol is het effect van glucagon om de bloedglucose te verhogen ook nog eens minder sterk. Als je (te veel) hebt gedronken, is het ook mogelijk dat je een eventuele hypo niet voelt aankomen. Hierdoor kan het gebeuren dat je mogelijk je bloedglucosewaarden vergeet te controleren of de nodige insuline te bolussen of te spuiten.

Een goede regel is: drink niet meer dan twee alcoholische consumpties per avond. De effecten blijven dan beperkt. Zorg ook dat je er wat bij eet.

### Misverstanden over alcohol

Een veelvoorkomend misverstand is dat je je avondsnack kunt overslaan omdat er voldoende koolhydraten in alcohol zitten. Dit is onjuist. Je bloedglucose gaat na het drinken van alcohol eerst een beetje omhoog, maar meestal daarna ook snel omlaag. Daarom moet je wat eten voor, tijdens en na het gebruik van alcohol. Houd wel rekening met eventuele koolhydraten in een mixdrankje.

Een ander misverstand is dat diabetes invloed heeft op de ademtest voor alcohol. Dat klopt niet. Er kan een vervelende situatie

ontstaan als je op straat een hypo krijgt en daardoor in de war raakt. De politie kan dan misschien wel eens denken dat je dronken bent. Zulke misverstanden kan je vermijden door steeds wat te eten als je alcohol drinkt en door een diabetes identiteitskaart of Medical Alert-penning (SOS-plaatje) te dragen. Het is ook verstandig om je vrienden te vertellen dat je diabetes hebt.

Let erop dat zij weten wat zij in geval van nood moeten doen en waar zij je dextro kunnen vinden.

## Als je (te) veel gedronken hebt, zijn een aantal zaken belangrijk:

- Waarschuw altijd iemand (je ouders of een vriend) als je thuiskomt. Je kunt misschien niet meer helder denken en de juiste acties voor je bloedglucosecontrole nemen. Als je 's nachts een ernstige hypo hebt, heb je mogelijk hulp van iemand anders nodig. Informeer iemand die weet wat te doen bij een hypo.
- Ga nooit meteen slapen, maar controleer eerst je bloedglucose. Je bloedglucose mag niet lager dan 10 mmol/l zijn als je gaat slapen.
- Eet of drink direct voor je naar bed gaat iets extra's dat langwerkende koolhydraten bevat, bijvoorbeeld chips, boterhammen of een glas melk.
- Neem een stevig ontbijt als je de volgende ochtend wakker wordt en controleer je bloedglucose in de loop van de dag.

## 10 regels op een rij

1. Drink nooit alcohol zonder daarbij ook te eten.
2. Drink met mate (1 à 2 glazen) en alleen als je boven de 18 jaar bent.
3. Drink niet vaker dan 2 keer in de week.
4. Drink langzaam en verspreid het drinken over 1½ à 2 uur.
5. Vermijd drankjes met grote hoeveelheden suiker (zoals breezers).
6. Houd (als dat mogelijk is) insuline en een bloedglucosemeter bij de hand.
7. Controleer je bloedsuiker voordat je gaat slapen (mag niet lager dan 10 mmol/l zijn!).
8. Zet eventueel je pomp op tijdelijk basaal.
9. Eet iets voor je gaat slapen om een hypo in de nacht te voorkomen.
10. Als je wilt uitslapen: zorg dat je bloedsuiker 's morgens gecontroleerd wordt (door jezelf of een huisgenoot).

## Diabetes en roken

Roken en diatebes gaan niet samen. Roken bij diabetes vermindert de levensverwachting met minstens 10 jaar. Het kan een stijging van je HbA1c veroorzaken, daarmee stijgt je kans op complicaties. Als je diabetes hebt, heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten in de toekomst (zoals een hartinfarct of een herseninfarct). Roken geeft een nog grotere kans op hart- en vaatziekten en andere complicaties, zoals nierproblemen, oogproblemen, voetproblemen en beenamputatie.

Begin dus nooit met roken! Vind je dit moeilijk? Overleg dan met je diabetesteam over de mogelijkheden om hier iets aan te doen.

## Diabetes en drugs

Drugs gebruiken is sowieso geen aanrader, maar als je diabetes hebt is het gevaarlijk. Alle soorten drugs hebben een effect op je hersenen en lichaam. Wanneer je drugs gebruikt, verandert dat zowel iets in je lichaam als in je gedrag, emoties en omgang met anderen.

In het algemeen worden softdrugs en harddrugs van elkaar onderscheiden. Softdrugs kunnen net zo schadelijk zijn als harddrugs, maar bij harddrugs is de kans op verslaving, misbruik en sociale problemen groter. Zie hieronder een tabel over het effect van drugs op je hersenen en gedrag.

| Soort drugs | Effect | Voorbeeld |
|---|---|---|
| Stimulerende middelen | Geven een gevoel van meer energie en sneller kunnen reageren | Cocaïne en amphetamine (speed) |
| Verdovende middelen | Geven een slaperige roes en zorgen dat je minder alert bent | Heroïne |
| Bewustzijnsveranderende middelen | Beïnvloeden je stemming en waarneming. De wereld om je heen ziet er ineens heel anders uit | LSD en paddo's |
| Middelen die gemende effecten geven | | XTC, hasj en wiet (cannabis) |

## Bloedsuiker

Als je diabetes hebt, hebben drugs ook een effect op je bloedsuiker. Na het gebruik van stimulerende drugs zoals cocaïne, speed en XTC, gedraagt je lichaam zich alsof je een grote inspanning hebt geleverd. Dit kan leiden tot een aanzienlijke verstoring van je bloedsuikerspiegel, met alle gevolgen van dien. Zo kan bij het gebruik van cocaïne je bloedsuiker sterk stijgen en zelfs verzuring (keto-acidose) optreden.

XTC en speed kunnen juist je glucosevoorraad snel opgebruiken en een hypo veroorzaken. Omdat je door de drugs beneveld bent, is de kans groot dat je de hypo niet goed voelt en niet goed weet hoe je ermee moet omgaan. Ook bij het gebruik van hasj en wiet kunnen er hypo's optreden.

## Contact

Heb je nog vragen of wil je een afspraak maken? Dan kun je contact opnemen met de diabetespoli, telefoonnummer (073) 553 30 81.

# Betrokken afdelingen

Algemene Interne Geneeskunde en Endocrinologie
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/algemene-interne-geneeskunde-en-endocrinologie)

Code INT-130

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis