

## y alcohol

Dra. Ana Chico  
Especialista en Endocrinología y Nutrición.  
Hospital «Dos de Maig». Barcelona



**Si usted padece diabetes y desea consumir bebidas alcohólicas, ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:**

**1** El alcohol no aporta nada desde el punto de vista nutricional, tan sólo calorías «vacías», por lo que si usted presenta sobrepeso debe tener en cuenta que 1 gramo de alcohol contiene 7 calorías. Si, además, la bebida es dulce (vino dulce, licor dulce) o se trata de cerveza, hay que sumarle las calorías de los carbohidratos que contiene.

**2** Las calorías que aporta el alcohol se convierten en grasa si no son consumidas, por lo que si usted ya presenta alteraciones en sus niveles de colesterol y –sobre todo– de triglicéridos, consumir alcohol empeorará la situación.

**3** El alcohol interfiere con el normal funcionamiento del hígado. Este órgano produce glucosa en situación de ayunas (por ejemplo durante la noche) y en respuesta a las hipoglucemias (bajadas de azúcar). Si usted recibe pastillas o insulina para tratar su diabetes, consumir alcohol aumentará el riesgo de sufrir bajadas de azúcar peligrosas. Además, notará menos los síntomas típicos de la hipoglucemia.

**Por ello, las recomendaciones generales para una persona con diabetes son las siguientes:**

**1** Consumir, como mucho, una ración de alcohol (en mujeres) o dos (en hombres) al día (ver tabla).

**2** Consumir preferentemente bebidas alcohólicas secas (vino tinto, champán seco o cava brut, etc.).

**3** Consumir el alcohol coincidiendo con alguna comida (es mejor evitar su ingestión con el estómago vacío).



# D I A B E T E S y alcohol

**4** Si se consume más de la cantidad recomendada, medir los niveles de glucosa en sangre con frecuencia y hasta varias horas después de la ingestión de la bebida alcohólica.

**5** Si la toma de alcohol se produce durante la noche y mucho después de la cena, una buena medida de precaución para evitar hipoglucemias puede ser ingerir algún snack o combinar la bebida con algún refresco con carbohidratos (por ejemplo, refresco de cola). También se deberán medir los niveles de glucosa antes de irse a dormir, tomando algún alimento (por ejemplo, leche o yogur) antes de acostarse para prevenir una hipoglucemia durante el sueño.

**6** Si, a pesar de todas las precauciones, usted presentara una hipoglucemia grave (pérdida de conocimiento), la inyección de glucagón que siempre se recomienda probablemente no será efectiva. Necesitará tratamiento médico (administración de glucosa intravenosa).

**7** Si desea tomar alguna bebida alcohólica sin aumentar las calorías de su dieta habitual, sustituya dos raciones de grasa por cada medida o ración de alcohol consumida.

**En la siguiente tabla encontrará información sobre las bebidas alcohólicas más habituales:**

Ración de bebida	Cantidad de alcohol	Calorías	Carbohidratos (g)
Cerveza (1 mediana)	3,5%	120	2,4
Vino de mesa (1 vaso)	11%	77	1,1
Cava <i>brut</i>	11%	65	0,15
Whisky, vodka, ron, ginebra, brandy (1 copa)	35%	100	0,4
Vermut (1 copa)	15%	15%	0
Anís y licores dulces (1 copa)	40%	312	27,6