

Алкогіль та діабет: Гід розумного вибору

Науковий підхід до безпечного
споживання, розрахунку вуглеводів та
управління ризиками.

Довідковий матеріал для самостійного вивчення.



Парадокс: Калорії проти Глюкози

Вміст склянки впливає на організм у двох протилежних напрямках.
Важливо розрізняти вплив на вагу та вплив на рівень цукру.

Вплив на вагу



Алкогольні калорії не є «порожніми» — вони сприяють набору ваги.

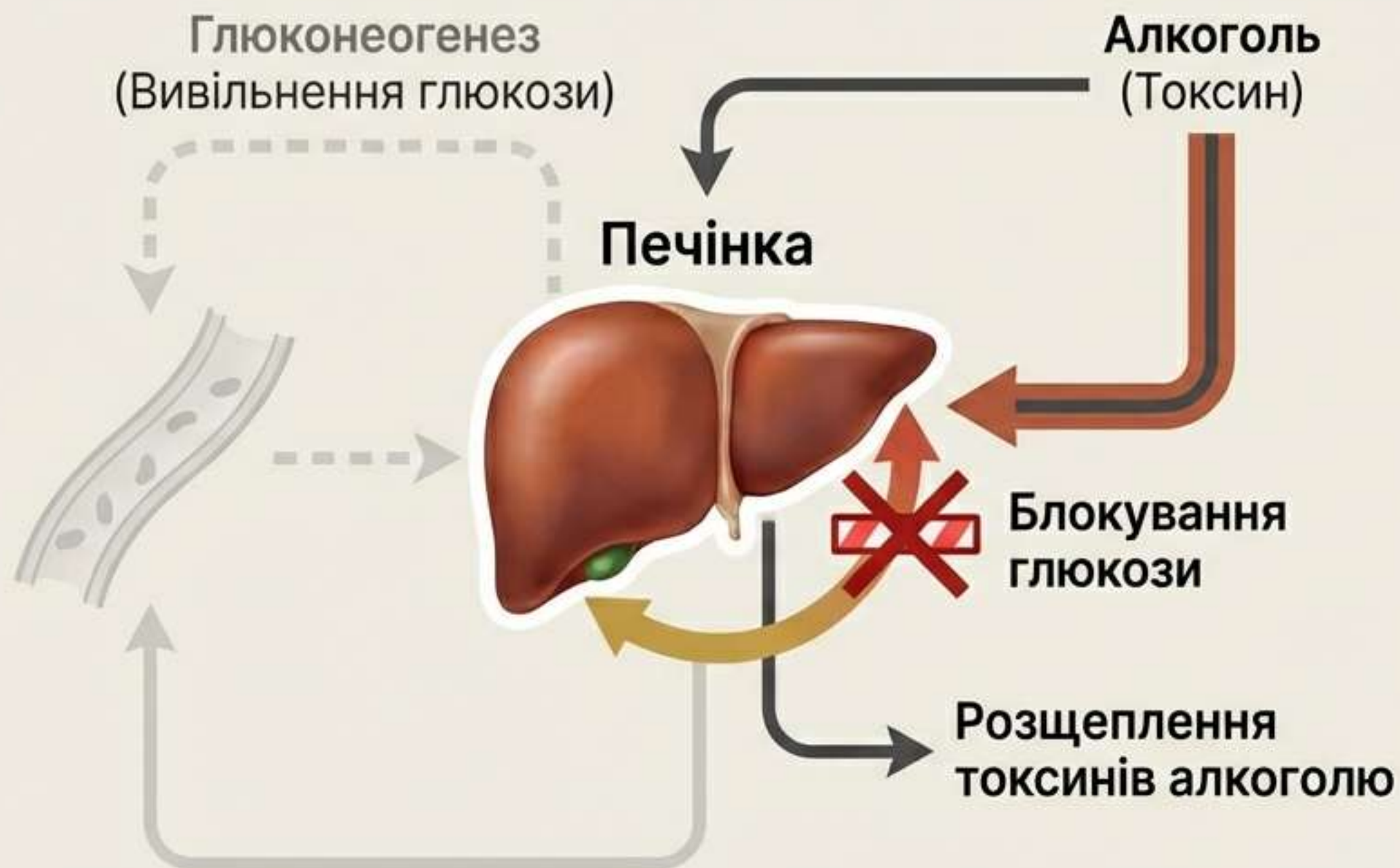
Вплив на цукор



Сам етиловий спирт не підвищує цукор, а знижує його, створюючи ризик гіпоглікемії.

Розуміння вуглеводів у напої потрібне для розрахунку інсуліну,
але **розуміння дії спирту** — для вашої безпеки.

Чому печінка «ігнорує» цукор під час застілля



Алкоголь блокує глюконеогенез.



Це створює високий ризик гіпоглікемії (різкого падіння цукру), особливо якщо ви не вживаєте вуглеводну їжу.

Шампанське та Ігристі: Обирайте Брют

Різниця між сухим та солодким — у 8 разів більше вуглеводів.



Тип	ХО	Вуглеводи	Ккал	ГІ
Сухе / Брют	0.1 ХО	1.7 г	76 ккал	ГІ 46
Напівсухе	0.3 ХО	4.1 г	82 ккал	ГІ 30
Напівсолодке	0.5 ХО	6.1 г	88 ккал	ГІ 30
Солодке	0.7 ХО	8.0 г	95 ккал	ГІ 30

Розрахунок на 100 г напою.

Вина: Сухе — безпечний стандарт



Сухе вино містить ~0 ХО (Хлібних Одиниць)

Тип	ХО	Вуглеводи	Ккал	ГІ
Сухе (Біле/Червоне)	~0 ХО	0.3–0.6 г	66 ккал	ГІ 44
Напівсухе	0.1–0.2 ХО	1.7–2.5 г	74–78 ккал	ГІ 30
Напівсолодке	0.3–0.5 ХО	4–6 г	82–88 ккал	ГІ 30
Солодке	0.7 ХО	8.0 г	~100 ккал	ГІ 30

Розрахунок на 100 г напою.

Міцні напої: Нуль вуглеводів, але не нуль ризиків

Горілка, Віскі, Коньяк, Ром.

0 г

Вуглеводи

0

Глікемічний індекс

Калорійність: 220–240 ккал на 100 г

Відсутність вуглеводів не захищає від гіпоглікемії.
Навпаки, чистий алкоголь найсильніше блокує печінку.

Горілка / Віскі / Джин: 0 г вуглеводів
Коньяк / Бренді: 0.1–0.6 г вуглеводів



Зона обережності: Прихований цукор

Вермути, Лікери та Коктейлі.



Вермут (білий)

18.0 г вуглеводів
155 ккал

⚠ Дуже солодкий!

Лікери

20–30+ г вуглеводів
300+ ккал

🚫 Краще уникати

Абсент

0.2 г вуглеводів
83 ккал

⚠ Високий градус

Уникайте коктейлів із сиропами та соками. 100 г лікеру = інсулінова катастрофа.

Зведена аналітика: Що у вашому келиху?



Сухі вина та Брют залишаються найбільш збалансованим вибором.

Золоте правило безпеки

Завжди закушуйте алкоголь вуглеводною їжею.

Дайте печінці ресурс. Оскільки вона зайнята алкоголем, ви повинні забезпечити організм глюкозою ззовні.

- ✓ Хліб
- ✓ Картопля
- ✓ Повільні вуглеводи

Не пийте на голодний шлунок.



Шпаргалка розумного споживання

Зелена зона (Найкращий вибір)

- ✓ Сухі вина (біле/червоне)
- ✓ Шампанське Брют
- ✓ Невелика кількість міцного чистого алкоголю (з обережністю)



Червона зона (Уникати)

- Солодкі та напівсолодкі вина
- Вермути та Лікери
- Коктейлі з сиропами



Пам'ятайте про ризик гіпоглікемії та завжди контролюйте цукор.