



## 14. roken mag niet, en drink alleen met mate

Roken en diabetes gaan echt niet samen. Je leeft er ongeveer tien jaar korter door. Ook is je kans op een amputatie echt veel groter omdat je bloedvaten beschadigd raken. Begin dus nooit met roken. Alcohol mag, net als voor iedereen, met mate. Maar begin er liever niet voor je achttiende mee.

### **Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?**

Direct na het drinken van alcohol stijgt je bloedglucose. Maar een paar uren erna daalt je bloedglucose juist te veel. Zorg dus dat je altijd wat langwerkende koolhydraten eet als je alcohol drinkt.

### **Wat doe je als je te veel hebt gedronken? (meer dan twee glazen)**

- Neem minder insuline als je naar bed gaat. Of als je een pomp hebt: verlaag de basale stand en meet je bloedglucose.
- Eet een paar boterhammen of een tosti en drink een glas melk voor je gaat slapen. Dit is nodig om een hypo te voorkomen. (Een zakje chips in plaats van boterhammen kan ook.)
- Ga nooit alleen slapen als je te veel hebt gedronken. Iemand moet je kunnen helpen als je een hypo krijgt. Vertel het dus ook aan je ouders als je te veel hebt gedronken. (Vervelend natuurlijk. Maar als niemand in de gaten heeft dat je een hypo hebt, is veel erger.)
- Vertel je vrienden van tevoren wat ze moeten doen als je een hypo krijgt.
- Gedrag dat bij een hypo hoort, wordt door buitenstaanders verward met **dronkemansgedrag**. Vertel dit ook aan je vrienden.
- Als je wat gedronken hebt, voelt alles anders. Een hypo voel je daardoor ook minder goed aan. Ook je reactievermogen is trager. Daardoor 'vergeet' je misschien dextro of gewone cola of sinas of iets dergelijks te nemen.