



## **PRESEMITTEILUNG**

Diabetes und Karneval

**Wie man beim Feiern trotz Alkohol und Süßigkeiten den Glukosespiegel stabil hält**

**Berlin, 13. Februar 2023 – In wenigen Tagen beginnt mit dem Straßenkarneval der Höhepunkt der närrischen Tage: Nach den Einschränkungen in der Coronazeit ist bei Rosenmontagszügen und Kappensitzungen ausgiebiges Feiern angesagt. Dabei werden auch alkoholische Getränke und Süßigkeiten angeboten. Menschen mit den chronischen Stoffwechselerkrankungen Diabetes Typ 1 oder Typ 2 müssen zwar auf ihre Ernährung achten, hochprozentige und kalorienreiche Genussmittel sind jedoch nicht tabu. Wer im Trubel den Glukosespiegel im Auge behält, beugt einer Stoffwechsellentgleisung vor. Dazu gibt die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe Tipps.**

**Dürfen Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 grundsätzlich genauso feiern wie Stoffwechselgesunde?**

Na klar, verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol vorausgesetzt: Alkoholhaltige Getränke wie Wein, Schnaps oder Bier senken den Glukosespiegel. Normalerweise gibt die Leber ständig kleinste Mengen Zucker in die Blutbahn, damit Gehirn und Muskeln mit Energie versorgt werden. Alkohol hemmt diese Zuckerfreigabe jedoch: „Bei Diabetespatientinnen und -patienten ist bereits ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille die Zuckerfreisetzung aus der Leber gestört“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfen und Chefarzt des Diabetes Zentrums Mergentheim. Insulin und orale Diabetesmedikamente verstärken den Abfall des Blutzuckers zusätzlich. Auch körperliche Aktivität trägt dazu bei: „Im Straßenkarneval bewegt man sich recht viel“, betont Haak. Gemeinsam können diese Faktoren schnell zu einer Unterzuckerung führen.

[Zur diabetesDE Checkliste: Wie erkenne ich eine Unterzuckerung?](#)

**Vorsicht vor einer Unterzuckerung!**

Doch wie äußert sich eine Unterzuckerung? Menschen mit Diabetes bekommen zum Beispiel Schweißausbrüche, fühlen sich geschwächt, sind gar verwirrt oder wirken wie beschwipst. „Solche Anzeichen können aber auch ausbleiben“, warnt Haak. „Dann führt die Unterzuckerung direkt in die Bewusstlosigkeit.“ Tipp: Zu einem alkoholischen Getränk immer eine kleine kohlenhydratreiche Mahlzeit essen, zwischendurch den Glukosespiegel kontrollieren und die Insulindosis gegebenenfalls anpassen – das beugt einem Notfall vor.

[Zur diabetesDE Checkliste: Erste Hilfe bei Unterzuckerung](#)

**In Begleitung feiert es sich sorgloser**

Beim Feiern sollte eine Begleitperson über den Diabetes und die möglichen Anzeichen einer Unterzuckerung informiert sein. diabetesDE rät Menschen mit Diabetes, ihren Alkoholkonsum so zu begrenzen, dass sie jederzeit fähig sind, ihren Glukosespiegel kontrollieren zu können. Als allgemeine Alkoholgrenzwerte, unabhängig von etwaigen bestehenden Erkrankungen, empfehlen Expertinnen und Experten für Frauen nicht mehr als 10 Gramm Alkohol täglich. Dies entspricht etwa einem achteil Liter Wein oder einem kleinen Bier. Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol täglich konsumieren, also einen viertel Liter Wein oder einen halben Liter Bier. Süßigkeiten wie Krapfen und Kamelle sind für Menschen mit Diabetes zwar ebenfalls



grundsätzlich erlaubt. Sie enthalten jedoch sehr viel Zucker und Fett. Zucker lässt den Glukosespiegel sehr schnell ansteigen. Der hohe Kaloriengehalt fettreicher Nahrungsmittel kann Übergewicht fördern. Auch hier gilt: Weniger ist mehr.

[Weiterführende Informationen zu Alkohol und Diabetes](#)

[Zur diabetesDE Checkliste: Nährwertgehalte für Speisen zur Karnevalszeit](#)

### **Material für Social Media**

Sie möchten in den sozialen Medien zu diesem Thema berichten? Nutzen Sie gerne unsere Vorschläge.

#### Twitter:

In den #Karnevalstrubel mit #Diabetes – Feiern erlaubt! @diabetesDE gibt Tipps, um Stoffwechsellstörungen wie Unterzuckerung vorzubeugen, zum Konsum von Alkohol und Süßigkeiten: LINK

#### Facebook/Instagram:

Helau, Alaaf, Narrinarro: Wollt ihr nach den Einschränkungen in der Coronazeit auch ausgiebig #Karneval feiern, dabei #Alkohol trinken und #Süßigkeiten naschen? Ihr habt jedoch #Diabetes Typ 1 oder 2? Gute Nachrichten: Auch wenn ihr auf eure Ernährung achten müsst, sind hochprozentige und kalorienreiche Genussmittel nicht grundsätzlich tabu. Behaltet aber euren Konsum und den #Glukosespiegel im Auge, um einer möglichen Stoffwechsellörung vorzubeugen. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt dazu Tipps: LINK

### **Hier finden Sie diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe online:**

<https://twitter.com/diabetesDE>

<https://www.facebook.com/diabetesDE>

<https://www.instagram.com/deutschediabeteshilfe/>

<https://www.youtube.com/c/diabetesDEDeutscheDiabetesHilfe>

### **Ihre Kontakte für Rückfragen:**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)  
Albrechtstr. 9  
10117 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 201 677-12  
Fax: +49 (0)30 201 677-20  
E-Mail: [mattig-fabian@diabetesde.org](mailto:mattig-fabian@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Thieme Communications  
Julia Hommrich  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931 423  
Fax: +49 (0)711 8931 167  
E-Mail: [hommrich@medizinkommunikation.org](mailto:hommrich@medizinkommunikation.org)



[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

---

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

*Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.*

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC:  
BFSWDE33BER