



# #Alcool & Diabète de type 1



L'alcool peut contenir ou non des glucides et avoir un effet sur la tendance glycémique en la faisant, la plupart du temps monter, et parfois baisser :

## Alcools non sucrés

*0g de glucides*

↙ Ceux-là font baisser la glycémie ! Les autres la font monter !



Vin rouge, blanc sec, rosé



Champagne



Bière blanche



Pastis



Whisky, Gin, Rhum, Vodka, Tequila, Cognac

## Alcools sucrés



Bière blonde  
25cl  
12g de glucides



Bière brune  
25cl  
10g de glucides



Bière sans alcool  
25cl  
12g de glucides



Bière aromatisée  
25cl  
17g de glucides



Cidre brut  
1 bolée (25cl)  
6.5g de glucides



Vin blanc doux  
1 verre (10cl)  
10g de glucides



Porto, Martini  
1 verre (10cl)  
15g de glucides

## Alcools >45°



Manzana  
1 verre (10cl)  
15g de glucides



Get 27  
6cl  
11g de glucides



Bayleys  
4cl  
9g de glucides



Limoncello  
4cl  
8g de glucides



Gényépy  
4cl  
2g de glucides



Saké  
1 verre (7cl)  
3g de glucides



Hydromel  
1 verre (6cl)  
7g de glucides

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

À télécharger sur [www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr)

# Cocktails

## À base de rhum



Mojito  
1 verre  
25g de glucides



Piña Colada  
1 verre  
30g de glucides



Caipirinha  
1 verre  
17g de glucides



Daiquiri  
1 verre  
15g de glucides



Margarita  
1 verre  
11g de glucides



Tequila Sunrise  
1 verre  
15g de glucides

## À base de champagne ou Prosecco



Kir Royal  
1 verre  
13g de glucides



Bellini  
1 verre  
12g de glucides



Mimosa  
1 verre  
15g de glucides



Spritz  
1 verre  
20g de glucides



Monaco  
1 verre (25cl)  
20g de glucides



Panaché  
1 verre (25cl)  
12g de glucides

## À base de vin



Kir  
1 verre  
15g de glucides



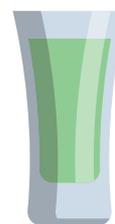
Vin chaud  
1 verre (20cl)  
25g de glucides



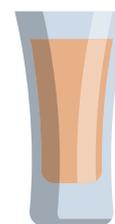
Sangria Espagnole  
1 verre  
27g de glucides



Mauresque  
1 verre  
6g de glucides



Perroquet  
1 verre  
6g de glucides



Tomate  
1 verre  
6g de glucides

## À base de Vodka



Bloody Mary  
1 verre  
6g de glucides



Moscow Mule  
1 verre  
19g de glucides



Cosmopolitan  
1 verre  
10g de glucides



Sex on the Beach  
1 verre  
30g de glucides

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

— A télécharger sur [www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr) —

## Les pièges



### La forme du contenant

Un contenant plus haut donne l'impression que la quantité est plus importante alors que c'est la même.



### Le contenu

La présence de glaçons par exemple, augmente le volume mais ne change rien aux glucides contenus.

## Conduite à tenir

Contrôler sa glycémie :  
avant, pendant et après.

Éviter de boire à jeûn.

Tenir compte des glucides  
consommés dans le calcul de  
la dose d'insuline.

À consommer avec  
modération.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

À télécharger sur [www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr)