



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 2. 2024 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Prediabetes – podceňované varování

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prediabetes---podcenovane-varovani__s10012x20740.html

Cukrovku 2. typu má v České republice téměř 1 milion občanů – to jsou ti, kteří o své diagnóze už vědí. Odhadem několik tisíc lidí o své nemoci ještě neví a další jsou ve stádiu tzv. prediabetu. Měření hladiny krevního cukru je v ČR součástí preventivních prohlídek a včasný záchyt této hrozby může mít velký pozitivní dopad na kvalitu dalšího života člověka.



Mám prediabetes?

Prediabetes je stav, kdy má člověk již zvýšené hodnoty krevního cukru nad stanovené limity, ale nepřekročil ještě limit pro cukrovku 2. typu.

Pro stanovení diagnózy prediabetu je nutná opakovaně zvýšená hodnota ranní lačné glykemie při odběru ze žíly nad 5,6 mmol/l a výše až do 6,9 mmol/l. Od hodnoty 7,0 mmol/l se jedná o cukrovku. Druhým možným zjištěním je zvýšená hladina glykemie při orálním glukózovém tolerančním testu (oGTT) - 120 minut po vypití glukózy má prediabetik hodnotu od 7,8 mmol/l do 11,0 mmol/l, diabetik 11,1 mmol/l a výše.

Bohužel někteří lékaři nad hodnotami v rozmezí prediabetu mávnou rukou. Jejich primární starostí je léčba osob s rozvinutou cukrovkou, kde je riziko poškození zdraví akutní. V lepším případě pacientovi doporučí omezit sladké. Při hodnotách prediabetu je přitom větší šance na dosažení tzv. remise. Naopak neléčený prediabetes se do 10 let vyvine v diabetes 2. typu.

Remise má řadu výhod

Cukrovka je onemocnění, které se nedá vyléčit. Můžete ale dosáhnout stavu, kdy máte hodnoty jako zdravý člověk, tomu se říká **remise**. Nemoc je v tu chvíli jakoby spící, neprojevuje se. U diabetiků může takový stav nastat při dodržování diety a dalších režimových opatření a/nebo po snížení nadměrné hmotnosti.

Částečná remise nastává, když člověk s původními hodnotami v rozmezí cukrovky 2. typu dosáhne dlouhodobě prediabetických hodnot. I částečná remise má smysl, snižují se při ní rizika poškození nervů, ledvin a oční sítnice, což jsou nejčastější komplikace cukrovky. [Rizika kardiovaskulárních onemocnění](#) jsou přitom při prediabetu a diabetu 2. typu stejná, což může být motivací pro další snahu o zlepšování kompenzace diabetu až do úplné remise.

Jak se léčí prediabetes

Základem léčby prediabetu i cukrovky je **dieta**. Ta spočívá ve vyloučení či omezení jednoduchých cukrů, především těch do potravin přidaných. Jediné vhodné cukry jsou ty z ovoce v malém množství a z mléčných výrobků. Diabetici také potřebují omezit příjem sacharidů

celkově, aby příliš nezatěžovali slinivku břišní nadměrnou tvorbou inzulínu a také nezhoršovali inzulínovou rezistenci, tedy stav, kdy buňky potřebují stále



více inzulínu, aby dokázaly zpracovat krevní cukr.

Při prediabetu může být dieta mírnější než u cukrovky 2. typu – je možné zařadit větší množství ovoce, nebo výjimečně zařadit jídla, kterým je nutné se jinak při cukrovce spíše vyhýbat (sladká jídla, smažená jídla atd.).

Významným pomocníkem při snaze o kontrolu nad (pre)diabetem je **pohyb**. Prediabetici méně často trpí dalšími zdravotními komplikacemi a mohou si tedy dovolit více pohybových aktivit. To jim umožňuje efektivněji pečovat o své zdraví. Nemusíte nutně běhat, **stačí rychlejší chůze, ještě efektivnější je nordic walking**, chůze s holemi. Z dalších pohybových aktivit by vás mohl bavit tanec či plavání. Důležitou roli hrají nejen sporty, ale také běžná pohybová aktivita během dne – vystupte z autobusu o zastávku dříve, nejezděte všude autem, chodte po schodech místo jízdy výtahem.

Měření glykemií má smysl

Při prediabetu jen na dietě, tedy bez léčby léky či inzulinem, nemáte bohužel nárok na glukometr a testovací proužky z veřejného zdravotního pojištění (tzv. „na pojišťovnu“). Můžete si ale **glukometr** pořídit v lékárně bez předpisu za cenu v řádu několika stokorun a testovací proužky dokupovat podle potřeby.



Domácí měření glukometrem je důležité proto, abyste sami mohli vyhodnotit mezi kontrolami u lékaře, jak se vám hodnoty krevního cukru vyvíjejí a zda dieta a pohyb jako řešení fungují. Můžete také testovat jednotlivá jídla, jejich vliv na vaše hladiny glykemie a zjistit tak, kterým je lepší se vyhnout a která si můžete naopak s klidným svědomím dopřát.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

https://www.diab.cz/dokumenty/standard_prediabetes.pdf

<https://www.prolekare.cz/casopisy/svet-prakticke-mediciny/2022-3-17/prediabetes-v-yznam-vcasne-diaagnostiky-132004>

<https://archiv.szu.cz/zhruba-milion-cechu-trpi-cukrovkou-a-nemocnych-neustale>

<https://www.nzip.cz/clanek/428-prevence-cukrovky-2-typu>

[diabetes léčba diabetu léčba pohybem nemoc zdraví zdravý životní styl změna stravovacích návyků změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz