PREDIABETES – doporučení

Cílem terapie je sestavení komplexního léčebného plánu tak, aby se dosáhlo normalizace hodnot glykemie a oddálení nebo zabránění rozvoje diabetu 2. typu.
Jedním z nejdůležitějších opatření v léčbě diabetu je **pravidelná aerobní fyzická aktivita** (chůze, rychlá chůze, rotoped, běh**) minimálně 3× týdně 30–40 minut, optimálně 5× týdně 30–40 minut, ideálně 7× týdně 30–40 minut**, vždy však podle tolerance a fyzické zdatnosti pacienta, s postupným pozvolným zvyšováním tréninkové zátěže. Efekt je však bezprahový a každá pravidelná i menší a méně častá aerobní fyzická aktivita má pozitivní výsledek. Význam má i silové cvičení.
Velmi účinné jsou i dietní postupy založené na principech racionální diety:
a) Omezení příjmu energie – zabránění vzniku nadváhy a obezity, resp. redukce hmotnosti alespoň o 5 % při zjištění PDM u pacientů s nadváhou nebo obezitou a následně trvalé udržení snížené hmotnosti. Pomoci může i medikace, například lék SAXENDA, který se aplikuje injekčním perem do podkoží, potlačuje chutě k jídlu a zvyšuje pocit sytosti. Snižuje riziko přechodu do diabetu II. typu až o 80%
b) Snížení příjmu zejména druhotně zpracovaného masa (uzeniny, paštiky, mleté maso, fastfood apod.)
c) Snížení příjmu živočišného tuku (vepřové maso, sádlo, máslo, tučné sýry) a přepalovaného tuku (smažené potraviny)
d) Zvýšení příjmu polynenasycených mastných kyselin (rostlinné oleje a ryby)
e) Zvýšený příjem kávy a ořechů (každý šálek kávy v denním průměru snižuje riziko – optimální jsou 3–4 šálky kávy denně)
f) Zvýšený příjem listové zeleniny (měla by být zastoupena nejméně v jednom jídle denně)
g) Zvýšený příjem potravin s nižším glykemickým indexem a preference potravin s obsahem vlákniny (ovoce, zelenina, luštěniny, rýže apod.)

Pacientům do 60 let se silně doporučuje nasazení antidiabetik (metformin).
Nutné jsou pravidelné kontroly hladiny glykemie a dalších parametrů 2x ročně.

MUDr. Hana Dümlerová

ordinace@dumed.cz
+420 561 105 291