

Diabetes 2. typu a jeho předchůdce prediabetes označila Světová zdravotnická organizace v naší moderní společnosti za pandemii. Kdysi byl diabetes považován za nemoc spojenou se stářím, nyní ale postihuje mladší populaci kvůli horší volbě potravin a nezdravějšímu životnímu stylu. Prevence diabetu je pro tyto naléhavé případy nejlepším řešením.

**Jeden z testů, které nabízíme v naší poradně, je test na měření dlouhodobého glykovaného hemoglobinu, který se stal zlatým standardem v této krizi veřejného zdraví:**

## **Test HbA1c**

Test ze **suché kapky krve** je jednoduchý, snadno se podstupuje a lze ho pohodlně poslat poštou. Test vytvořila a zpracovává společnost Vitas Analytical Services A/S. Všestranný **test HbA1c** poskytne klíčové poznatky o hladině glukózy v krvi, které vám umožní převzít kontrolu nad budoucností vašeho zdraví.

A1c je široce přijímané a přesné měření hladiny cukru v krvi vašeho těla po dobu 2-3 měsíců. Test se opírá o bílkovinu, uhemoglobin z červených krvinek a měří, kolik glukózy se na ni v průběhu času váže. A1c je procentuální hodnota poměru glykovaného hemoglobinu vůči normálnímu hemoglobinu. Hladiny A1c pro diabetes musí být rovné nebo vyšší než 6,5 % (47 mmol/mol).

Organizace jako American Diabetes Association stanovily prediabetickou hladinu A1c na hodnotu mezi 5,7 % a 6,5 % (39 mmol/mol a 47 mmol/mol)<sup>1</sup>. Tato škála sloužila lékařům a pacientům jako systém včasného varování pro možnost diskuze o prediabetu a strategiích prevence diabetu 2. typu. Mnozí lidé zjistili, že je

možné nejen mít pod kontrolou hladinu glukózy v krvi, ale také zbavit se prediabetu dříve, než přejde v diabetes. Lidé, kteří znají svou úroveň A1c, mohou převzít kontrolu nad budoucností svého zdraví.

## Způsoby předcházení diabetu

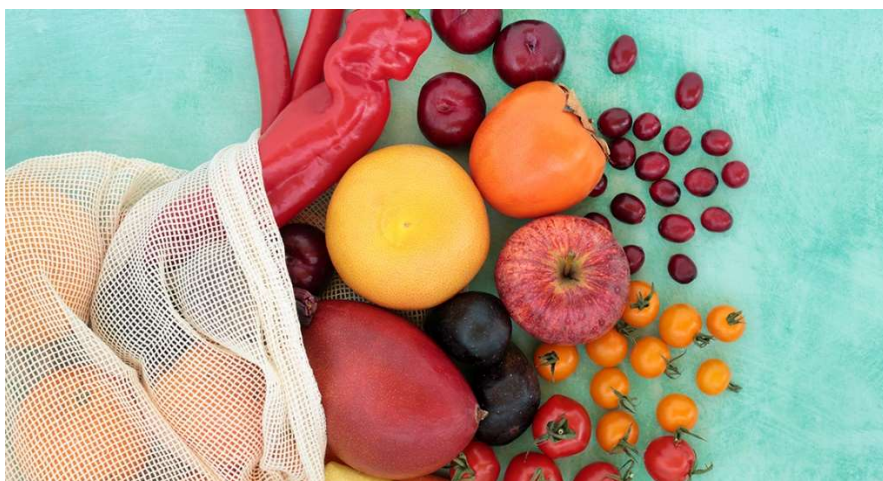
Máme dobrou zprávu pro ty, kterým vyjde prediabetická úroveň A1c – lze ji navrátit do normálu. Různá preventivní opatření proti diabetu lze snadno začlenit do vašeho běžného režimu. Změny stravy, výživa, aktivita a cvičení představují osvědčené způsoby prevence diabetu.

Diabetes 2. typu se projevuje jako narušení toho, jak vaše tělo ukládá a využívá energii. Poruchy metabolismu jsou komplexní. Základním biochemickým mechanismům diabetu ještě zcela nerozumíme, ale příčiny diabetu 2. typu jsou jednoduché a dobře známé. Velmi vysoká energetická hodnota denního příjmu potravy, nízký energetický výdej při sedavém zaměstnání, obojí v kombinaci s nerovnováhou výživových složek v jídle, to vše je dokonalá bouře, která nás dovedla k pandemii diabetu. Klíčem k prevenci diabetu je pak narušení těchto převážně kulturních zvyklostí, nový pohled na ně a postavení se jim.

## Jak se zbavit prediabetu

Prediabetes lze 100% vrátit na normální úroveň. **Zdravá strava** a konzistentní **fyzická aktivita** může prediabetes vrátit do normálu. Proces začíná tím, že zjistíme hladinu A1c, uvědomíme si, jaký máme životní styl a návyky, které zvyšují inzulínovou rezistenci, a odhodláme se čelit výzvě.

Každý z nás má možnost oddálit nástup prediabetu, **předcházet mu** nebo jej zcela vrátit do normálu. Mezi jednoduché a osvědčené potřebné změny životního stylu patří zhubnutí, **30 minut chůze** pět dní v týdnu a strava s vysokým obsahem zdravých tuků Omega-3 mastných kyselin, bílkovin a vlákniny a nízkým obsahem rafinovaných cukrů a sacharidů.



## Prevence diabetu pomocí stravy

Špičková věda ukazuje vztah mezi tím, jak jíme, a nástupem diabetu. Jde o to znát potraviny, kterým je třeba se při diabetu vyhnout, ale také pochopit, že cukrovka se vyvíjí jako reakce našeho těla na to, že není schopno využít všechnu energii z jídla, které konzumujeme. Zvykli jsme si na velká moderní jídla a nepřeborné množství neustále dostupných možností mlsání. Naše strava obsahuje velké množství kalorií a je plná sodíku, tuků a zejména cukrů, a skládá se z velkých jídel konzumovaných na jedno posezení.

Tyto návyky jsou v naprostém rozporu se stylem stravování a přirozenými potravinami, se kterými se lidské tělo vyvinulo. Velkokapacitní zemědělství a tovární zpracování potravin často připravuje jídlo, které jíme, o základní živiny. Mezi potraviny, kterým je třeba se vyhnout při diabetu, patří rafinované sacharidy, které obsahují málo nebo vůbec žádnou vlákninu. Vláknina zmírňuje glykemické náporů na naše tělo, protože zpomaluje vstřebávání cukrů.

Potravinami, kterým je třeba se vyhnout, jsou těstoviny a chléb z bílé mouky, z níž byl odstraněn obal bohatý na vlákninu, zpracované džusy s vysokým množstvím rozpuštěného cukru a všechny produkty obsahující kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy.<sup>2</sup> Klíčem k prevenci diabetu pomocí stravy jsou znalosti, stravování základních složek v potravním řetězci a také přísně kritické studování etiket se složením. Jíst celozrnné výrobky, listovou zeleninu, tučné ryby a zdravou **středomořskou stravu**, to vše představuje začátek správným směrem.

## Prevence diabetu pomocí cvičení

Skvělým způsobem, jak předejít prediabetu a cukrovce, je pravidelné cvičení. Dlouhodobý nadměrný příjem potravy v kombinaci s nedostatkem fyzické aktivity vytváří ideální podmínky pro vznik hyperglykémie. Navíc je to také hlavní příčina prudce rostoucí míry obezity. Fyzická aktivita zvyšuje produkci inzulínu, ale také trénuje vaše tělo, aby efektivněji využívalo zásoby energie, a snižuje inzulínovou rezistenci.

Už se vám občas stalo, že jste se cítili zmateně, a zároveň si uvědomili, že na kolo jen usedá prach, nebo si neovládnete vzpomenout, kdy jste si naposled obuli své běžecké boty? Jedním z příznaků hladiny A1c odpovídající diabetu je mentální pomalost. Ale nemusíte být na hraně diagnostiky diabetu, abyste pocítili účinky vysoké hladiny glukózy v krvi. Cvičení je nezbytné pro zdravý metabolismus a duševní dobrý stav. Přijatá energie by měla odpovídat té vydané.