

Predijabetes i dijabetes

Važno je znati šta možete učiniti kako biste pratili i smanjili dugoročne probleme.



Koja je razlika između predijabetesa i dijabetesa?

Razlika između predijabetesa i dijabetesa je u visini nivoa glukoze (šećera) u krvi. Predijabetes je stanje u kojem je nivo glukoze u krvi viši od normalnog ali nije dovoljno visok da bi se dijagnostikovao kao dijabetes tipa 2. Pogledajte listu informacija na stranici 2 da vidite o kojim nivoima je riječ.

Šta se dešava u vašem tijelu?

Stanje koje se naziva inzulinska rezistencija povećava rizik od dobijanja i predijabetesa i dijabetesa tipa 2. Inzulin je hormon koji pomaže da šećer iz hrane pređe iz krvi u ćelije tijela. Vašim ćelijama je potreban šećer (glukoza) za energiju. Šećer se može nalaziti u slatkoj hrani i piću, poput slatkisha, kolača i gaziranih pića, ili u ugljikohidratima poput voća, hljeba, riže, tjestenine i mlijeka.

Sa inzulinskom rezistencijom, vaše tijelo proizvodi inzulin, ali ne reaguje na njega i ne koristi ga efikasno, tako da se glukoza može nakupljati u krvi. Većina ljudi s inzulinskom rezistencijom nije svjesna da je imaju. Dobra vijest je da ako osoba rano sazna da ima inzulinsku rezistenciju možda može odgoditi njen prijelaz u dijabetes tipa 2. Pogledajte okvir na stranici 2 da saznate kako smanjiti rizik.

Ko je u opasnosti?

Evo nekih od faktora rizika za predijabetes i dijabetes:

- Imate prekomjernu težine ili ste gojazni
- Imate 35 godina ili više
- Imate porodičnu istoriju dijabetesa tipa 2
- Fizički ste aktivni manje od 3 puta sedmično
- Imate porodičnu istoriju gestacijskog dijabetesa
- Imate sindrom policističnih jajnika
- Pripadate etničkoj grupi sa visokim rizikom od dijabetesa, kao što su Indijanci, Afroamerikanci, Hispanoamerikanci i Latinoamerikanci, stanovnici Pacifičkih ostrva ili Azijski Amerikanci

Važno je da sa doktorom razgovarate o faktorima rizika. Ako mislite da ste u opasnosti od predijabetesa, obratite se doktoru radi testiranja.

Inzulin funkcioniše kao ključ, otključavajući vrata na ćelijama u tijelu kako bi glukoza ušla u krv. Jednom kada se vrata ćelije otvore, glukoza je u stanju da se kreće iz krvi u ćelije, gdje joj je i mjesto. Kada uđe u ćelije, glukoza daje energiju tijelu.



Predijabetes i dijabetes

Kako se dijagnosticira predijabetes?

Moguće je da imate predijabetes, a da nemate nikakve simptome. Testiranje na predijabetes i/ili dijabetes tipa 2 trebalo bi započeti u dobi od 35 godina, ali se može uraditi i ranije za osobe s određenim faktorima rizika za dijabetes. To se može uraditi jednim od sljedećih testova*:



- **Glukoza u plazmi natašte (FPG test)**– Mjeri nivo glukoze u krvi nakon što niste ništa jeli najmanje 8 sati
Predijabetes: 100–125 mg/dL
Dijabetes: 126 mg/dL ili više
- **Test opterećenja glukozom (OGTT test)**– Mjeri kako vaše tijelo prenosi šećer iz krvi u tkiva poput mišića i sala. Mjerenja se uzimaju nakon što niste jeli najmanje 8 sati i 2 sata nakon što popijete 75 g glukoze koju vam daje doktor ili laboratorij
Predijabetes: 140–199 mg/dL
Dijabetes: 200 mg/dL ili više
- **A1C**– Mjeri prosječan nivo glukoze u vašoj krvi u posljednja 3 mjeseca
Predijabetes: 5,7%–6,4%
Dijabetes: 6,5% ili više

Vaš ljekar će tražiti ove vrijednosti za dijagnosticiranje predijabetesa i dijabetesa.

*Prikazane vrijednosti su za osobe koje nisu trudne.

Američko udruženje za dijabetes. Standardi brige o dijabetesu, 2024. *Briga o dijabetesu*. 2024; 47(suppl 1): S1-S314.

Kako možete smanjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 ako imate predijabetes?

Važno je zdravo se hraniti i biti fizički aktivan. Gubitak težine je najbolji način da izbjegnute razvoj dijabetesa tipa 2 ako imate prekomjernu težinu ili ste gojazni. Razgovarajte sa doktorom o tome koja bi trebala biti vaša ciljna težina.

Ako imate predijabetes, nivo glukoze u krvi treba kontrolisati svake godine. Prema Američkom udruženju za dijabetes (ADA), ako je nivo glukoze u krvi normalan, trebali biste ga kontrolisati svake 3 godine ili češće ako vam to preporuči doktor.

Predijabetes ne prelazi automatski u dijabetes tipa 2. Možete preduzeti korake da smanjite rizik.

ADA kaže da možete smanjiti rizik od dijabetesa tipa 2 na sljedeći način:

- Gubitkom samo 7% svoje tjelesne težine (ili 15 funti ako ste teški 200 funti)
- Prakticovanjem umjerene fizičke aktivnosti (kao što je brzo hodanje) 30 minuta dnevno, 5 dana u sedmici
- Prestankom pušenja



Posjetite **www.NovoCare.com** za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00467 April 2024.

www.NovoCare.com

