

Cukorbetegséget megelőző állapot

A cukorbetegség előállapotában a normálisnál magasabb vércukorértékek mérhetők, de a cukorháztartás zavara enyhe fokú. Orvosi, főleg életmódbeli beavatkozás nélkül az előállapot 5–10 éven belül valódi cukorbetegséggé mélyül, s a cukorbetegeket fenyegető szív-ér rendszeri elváltozások kifejlődése hamarabb is megindulhat.

A cukorbetegség leggyakoribb, felnőttkori formája, a 2-es típusú diabetesz nem hirtelen támad ránk: a szöveti sejtek inzulinérzékenységének lassú romlása sok év alatt vezet el a tünetek és a szövődmények megjelenéséhez. A hosszú kórfolyamat korai stádiumát, a *prediabetest* azért fontos felismerni és észlelésnek tekinteni, mert innen még jó eséllyel van visszaút.

Ki lehet prediabetészes?

Sokféle körülmény hajlamosít cukorbetegsége és az előállapotára – ha fennáll egy vagy több közülük, ajánlatos gyakrabban ellenőrizni az éhomi és az étkezés utáni vércukorszintet.

Túlsúly vagy elhízás – ez az egyik fő kockázati tényező. A magas vérnyomással és kóros vérsírtékekkel társuló hasi elhízás különösen veszélyes.

Kevés mozgás, inaktív életmód – közvetlenül, a testsúlytól függetlenül is rontja a sejtek inzulinérzékenységét.

Előrehaladott életkor – 45 éves kor fölött válnak gyakorivá a cukorháztartás zavarai, bár a fiatalabb korosztályokban is terjed a 2-es típusú cukorbetegség.

Cukorbeteg a családban – első fokú rokon érintettsége növeli a kockázatot.

Terhességi diabetesz vagy policisztás ovárium szindróma – ezek a diagnózisok vagy nagy súlyú gyermek szülése elővigyázatosságra int.

Túl sok vagy túl kevés alvás – aki éjszakánként 6 óránál kevesebbet vagy 9 óránál többet alszik, könnyebben betegedhet meg (pre)diabetésben.

Hogyan mutatják ki a prediabetest?

A cukoranyagcsere állapota néhány vérvizsgálattal jól jellemezhető.

Ha a vérvételt éhgyomorral végzik, literenként legfeljebb 5,6 millimól cukor tekinthető normálisnak (a pontos határérték laboratóriumként kissé különböző), és a több mérésnél 7,0 mmol/l-nél magasabbnak talált vércukorszintből lehet cukorbetegsége következtetni. A két érték közötti tartomány prediabetésznek felel meg, amelyet ez esetben „emelkedett éhomi vércukorszintnek”, nemzetközi rövidítéssel IFG-nek neveznek.

Az étkezés utáni vércukormérések jobban tükrözik a cukorháztartás alkalmazkodóképességét. A cukortűrő képesség (glükóztolerancia) vizsgálatkor éhgyomorral, majd adott mennyiségű cukoroldat itatása után 2 órával mérik a vércukorszintet. A normális (7,8 mmol/l-nél alacsonyabb) és a cukorbetegséget jelentő (11,0 mmol/l-nél magasabb) értékek közötti mérési eredmény itt is cukorbetegséget megelőző állapotra: „csökkent glükóztoleranciára” (rövidítve: IGT) utal.

A vér oxigénszállító fehérjéje, a hemoglobin cukrot kötő formájának (jele: HbA_{1c}) meghatározása arról tájékoztatja az orvost, hogy milyen volt az átlagos vércukorszint az elmúlt 2-3 hónapban. A HbA_{1c} mennyisége egészséges személyeknél nem éri el az összes hemoglobin 6%-át; prediabetésben 6 és 6,5% között van; a 6,5% fölötti HbA_{1c} cukorbetegséget valószínűsít.



Az üldögélő életmód és a súlyfelesleg egyes úton vezet a tünetmentes prediabetészből a cukorbetegség és annak szövődményei felé

A diabetes megelőzése

A cukorbetegség kezelésében sokszor a gyógyszerek a főszerep, a prediabetés kezelésében azonban a testedzési és táplálkozási szokások megváltoztatásán van a hangsúly, bár néha gyógyszerre is szükség lehet.

Egészséges étrend. Csökkenteni kell a kalória- és a zsírbevitelt, több zöldeget, gyümölcsöt, növényi rostot fogyasztani. Előnyös lehet a diabetológus vagy dietetikus tanácsaihoz igazított mediterrán vagy vegetáriánus étrend.

Testedzés. A fizikai aktivitás természetes eszköz a cukoregyensúly helyreállítására. Ülőmunkát végzők igyekezzenek heti 5 napon legalább 30–60 percig közepes intenzitással sportolni.

Testsúlycsökkentés. Már 5–10%-os testsúlycsökkentéssel – pl. 90 kilóból 4,5–9 kilót leadva – sokat tettünk a cukor baj ellen.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.