

ProDiab

# PREDIABETUL

## CE ÎNSEAMNĂ VALORILE CRESCUTE ALE GLUCOZEI DIN SÂNGE?

**Acest material informațional a fost elaborat  
de specialiști endocrinologi și publicat cu suportul  
Fundației Mondiale pentru Diabet în cadrul proiectului  
„REȚEAUA DE ȘCOLI ALE PACIENTULUI CU DIABET  
PENTRU FORTIFICAREA EFORTURILOR DE PREVENIRE  
A DIABETULUI ZAHARAT”**



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

## CE ESTE DIABETUL ZAHARAT?

Diabetul este o boală în care este dereglat modul în care celulele utilizează zahărul din organism (glucoza). Toate celulele din organism au nevoie de zahăr pentru a funcționa normal. Zahărul intră în celule cu ajutorul unui hormon numit *insulină*, produs în pancreas.

Corpul oricărei persoane are nevoie de insulină pentru a transforma în energie glucidele (zaharurile obținute din hrană). Dacă insulina nu este suficientă sau dacă organismul nu mai răspunde la insulină, zahărul se acumulează în sânge, cauzând simptome grave în scurt timp, dacă nu sunt tratate.

Există două tipuri de diabet: **diabetul de tip 1** și **diabetul de tip 2**.



### IMPORTANT!

Prediabetul este un avertisment precum că aveți toate șansele să faceți diabet de tip 2 în viitorul apropiat, dar și un motiv încurajator, respectiv, că nu este prea târziu să preveniți această boală prin modificări în stilul de viață.

## DIABETUL DE TIP 1

Se dezvoltă mult mai rapid și este cauzat de distrugerea celulelor beta din pancreas, producătoare de insulină, ceea ce duce la lipsa totală de insulină din organism. Cauzele acestei probleme pot fi legate de istoricul familial, dar și de factorii de mediu, cum ar fi dieta dezechilibrată sau infecțiile din organism. De foarte multe ori, o simplă “răceală” poate face ca simptomele de diabet să devină evidente. O dată boala instalată, nu se mai poate face nimic pentru oprirea ei. În lipsa aportului zilnic din afară de insulină (prin injecții) apare cetoacidoza, care poate duce la decesul pacientului. Pentru acești bolnavi este vital importantă asigurarea zilnică a dozelor de insulină necesare funcționării organismului.

## DIABETUL DE TIP 2

Se dezvoltă treptat, pe o perioadă mare de timp. În acest caz, pancreasul produce, uneori, suficientă insulină, sau chiar în exces, însă organismul nu o poate folosi în mod adecvat. Organismul dezvoltă o rezistență la insulină, motiv pentru care celulele sale nu mai reușesc să primească și să utilizeze glucoza pe atât de eficient, pe cât ar trebui. Zahărul se acumulează în sânge, în loc să circule în mod normal. Inițial, simptomele diabetului de tip 2 pot fi atât de ușoare, încât să fie trecute cu vederea. De fapt, se consideră ca, la nivel mondial, aproximativ opt milioane de oameni nu știu încă că au diabet și nu au ajuns încă la medic, iar în următorii 20 de ani numărul persoanelor cu diabet va crește cu 50%.

**Înainte ca cineva să aibă diabet,  
aproape întotdeauna există  
starea de PREDIABET**

# CE ESTE STAREA DE PREDIABET?

**Lucrătorii medicali pot folosi termenul prediabet pentru a se referi la alterarea nivelului de glucoză din organism, care este peste sau sub cel normal. Așadar, prediabetul apare atunci când pancreasul nu produce suficientă insulină, iar glucoza rămâne în sânge, în loc să ajungă la celule sau, atunci când celulele devin rezistente la insulină.**

La nivel mondial, circa 6% din populația cu vârsta de peste 20 de ani, și circa 15% dintre cei cu vârsta de peste 40 de ani au prediabet: o stare în care glucoza din sânge nu mai este în parametri normali, dar nici suficient de mare pentru a se

intra pe tratament pentru diabet. Aceste persoane, deși nu au fost încă diagnosticate cu diabet, prezintă un risc major de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 în viitor și ar trebui să fie luate măsuri imediate pentru prevenirea acestei boli.



# CE SIMPTOME APAR ÎN STAREA DE PREDIABET?

În multe cazuri, prediabetul nu prezintă niciun fel de simptome, astfel că puteți avea această condiție medicală fără ca măcar să vă dați seama. Totuși, nivelul crescut al zahărului din sânge poate, uneori, să ducă la:

1. Senzație de sete excesivă,
2. Urinare frecventă, mai ales pe timp de noapte,
3. Vedere neclară, încețoșată,
4. Stare de oboseală prelungită,
5. Apariția frecventă a unor infecții fungice (ciuperci), cum ar fi candidoza sau ciuperci la unghiile picioarelor,
6. Vindecare lentă, cu greu, a rănilor,
7. Piele foarte uscată (cronic).

Dacă prezentați astfel de semne pe termen lung, nu amânați vizita la medic pentru investigații amănunțite!



## NU IGNORAȚI SEMNELE!

Cu cât mai repede veți consulta medicul, cu atât mai repede veți obține îngrijire, care vă va ajuta să evitați orice alte probleme de sănătate pe care le puteți avea din cauza diabetului.

# CÂND POT SUSPECTA CĂ POT AVEA STARE DE PREDIABET?

**Ar trebui să mergi la medic pentru efectuarea unor analize specifice prediabetului, în cazul în care:**

- Aveți rude apropiate care suferă de diabet de tip 2.
- Aveți vârsta de peste 45 de ani.
- Aveți colesterolul și trigliceridele mărite, iar nivelul colesterolului HDL este scăzut.
- Ați avut glicemia crescută la un moment dat.
- Nu faceți suficientă mișcare, aveți predispoziție spre obezitate.
- Suferiți de boli de inimă.
- Ați avut diabet gestațional în timpul sarcinii sau ați născut un bebeluș cu greutatea de peste 4 kilograme.
- Suferiți de sindromul ovarelor polichistice.



## TENSIUNE CRESCUTĂ = RISC MAJOR DE DIABET ȘI NU NUMAI

Hipertensiunea este cauza multor afecțiuni, printre care și a prediabetului. Aceasta apare ca urmare a inflamațiilor din corp, care determină îngroșarea și vâscozitatea sângelui, ceea ce crește riscul de formare a cheagurilor de sânge și a fluxului sanguin defectuos către organele majore din organism.

De aceea, este foarte important să vă țineți sub control și să monitorizați nivelurile tensiunii arteriale și să luați regulat medicația prescrisă de către medicul dumneavoastră.

# CE ANALIZE DE LABORATOR SUNT NECESARE?

**Daca medicul suspectează că ați putea suferi de prediabet, vă va recomanda să faceți unul sau mai multe teste, precum:**

- 1. Testul glicemiei bazale a jeun (pe nemâncate)** – măsoară nivelul zahărului din sânge la prima oră (dimineața), după cel puțin 8 ore în care nu ați consumat nimic. Valorile normale ar trebui să fie mai mici de **5,6 mmol/l**, însă, în cazul stării de prediabet, valorile sunt între **5,6-6,9 mmol/l**. Dacă rezultatele indică valori de peste **6,9 mmol/l**, e foarte posibil să fie deja stare de diabet.
- 2. Testul de toleranță la glucoză pe cale orală** – constă în recoltarea de sânge pe nemâncate și la 2 ore după ingerarea unei soluții cu glucoză. Valorile normale sunt sub **7,8 mmol/l**, iar în cazul stării de prediabet sunt între **7,8-11,1 mmol/l**. Dacă aceste valori vor fi peste **11,1 mmol/l**, este posibil să aveți deja diabet.
- 3. Testul hemoglobinei glicate A1c** – măsoară glicemia medie pentru ultimele 2-3 luni și este o analiză indispensabilă atât pentru diagnosticul diabetului și prediabetului, cât și pentru a vedea dacă afecțiunea este ținută sub control în mod corespunzător. Valorile normale sunt sub 5,6%, cele în cazul prediabetului sunt între 5,7 - 6,4%, iar în cazul diabetului sunt peste 6,5%.

Chiar dacă ați primit diagnosticul de *prediabet*, nu trebuie să vă gândiți cu spaimă că foarte curând veți suferi de diabet. Acesta poate fi prevenit sau întârziat dacă acordați mai multă atenție stilului de viață și comportamentelor sănătoase.

# CUM PUTEȚI AMÂNĂ DIABETUL

## DACĂ AȚI FOST DIAGNOSTICAT CU PREDIABET?

**Prediabetul crește riscul de a dezvolta diabet în următorii 10 ani, în majoritatea cazurilor, însă există măsuri care se pot lua pentru a evita sau preveni această situație, acestea vizând, în special, regimul alimentar, menținerea greutateii corporale și mișcarea zilnică.**





## SCĂDEREA ÎN GREUTATE: CEA MAI IMPORTANTĂ MĂSURĂ CARE NE POATE ȚINE DEPARTE DE DIABET!

**M**ajoritatea persoanelor în fază de prediabet sunt supraponderali (masa corporală crescută), iar acest aspect al kilogramelor în plus, față de cât ar fi normal, este un factor de risc major în dezvoltarea diabetului.

Corpul în formă de măr este mai predispus la a face diabet! Kilogramele depuse în zona abdominală sunt asociate cu rezistența la insulină și prediabetul, deci dacă aveți corpul în formă de măr, iar grăsimea se depune, în special, de la talie în jos, ar trebui să luați urgent măsuri. Așa numita *grăsime abdominală* are mare legătură cu riscul crescut de **hipertensiune arterială, boli de inimă, accident vascular cerebral și niveluri crescute de colesterol.**

Astfel, cea mai importantă măsură de prevenție a diabetului tip 2 este

scăderea în greutate. Încercați să faceți pași mici pentru a obține rezultate vizibile. Desigur, dieta nu va da rezultate excelente chiar din prima lună, însă trebuie să vă stabiliți obiective realiste. Nu trebuie să vă gândiți că trebuie să dați jos 25 de kilograme în 2 luni! Excesul în greutatea corporală, cu siguranță, nu a apărut pe parcursul a doar 2 luni, de aceea organismul are nevoie de timp pentru a percepe acțiunile care se fac asupra lui și să se adapteze la condițiile noi. Studiile arată că atunci când se reduce între 5-7% din grăsimea corporală, scade cu peste jumătate riscul de diabet. Deci, trebuie să dați dovadă de răbdare, încredere în sine și motivația că veți reuși.

În unele cazuri, pentru a reduce din greutate, se poate recomanda și medicație, dar numai la sfatul și sub supravegherea specialistului.



### STUDIILE ARATĂ

**că atunci când grăsimea corporală se reduce cu 5-7%, scade cu peste jumătate riscul de diabet**

## ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎN PREDIABET

**D**acă întâmpinați frecvent senzații de oboseală și moleșeală după masă, ar putea fi un semnal de alarmă că toți carbohidrații ajung în fluxul sangvin ca glucoză, forțând astfel pancreasul să producă insulină. Astfel, mâncând în cantități mari alimente bogate în carbohidrați, nu facem decât să suprasolicităm acest organ, drept urmare apare somnolența, iar corpul este lipsit de energie.

Pentru a evita aceste situații, este suficient să consumați alimente sănătoase, precum cereale integrale, legume și fructe, care necesită mai mult timp pentru a fi digerate, astfel, nivelul zahărului din sânge va fi stabil pentru mai mult timp. De asemenea, după masă este recomandată o scurtă plimbare, în loc de poziția culcată pe canapea la televizor.

Este foarte important să mâncați anumite tipuri de alimente dacă suferiți de prediabet.

Fiți atenți la produsele care au cantități mari de zahăr, sare și grăsimi – 3 ingrediente care au gust atât de bun și,

totuși, atât de periculos! E demonstrat științific că acestea dau dependență, deoarece stimulează creierul, creându-ne senzația că le vom vrea din ce în ce mai mult.

Însă, pe lângă kilogramele în plus, după consumarea acestor produse are de suferit întreg organismul. Pe măsură ce este suprasolicitat pancreasul pentru ca să producă insulină, nivelul de glucoză din sânge va scădea și veți resimți o stare generală de oboseală, astfel că veți fi tentat să apelați iarăși la un energizant de tipul unei prăjituri sau o pungă de chips-uri, pentru a vă recăpăta (pe termen foarte scurt) energia pierdută. Astfel, creierul devine dependent de aceste alimente, iar corpul este victima perfectă pentru kilogramele în plus și candidatul ideal pentru a face diabet.

Astfel, în așa situații, în loc de dulciuri, este recomandat consumul de fructe în coajă lemnoasă, cum sunt migdalele, fisticul sau nucile, mâncați un fruct proaspăt sau un morcov. Sunt opțiuni mult mai sănătoase, iar starea de saturație și cantitatea de energie sunt asigurate pe termen mult mai lung.



### PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ÎN PREDIABET SPECIALIȘTII RECOMANDĂ URMĂTOARELE:

- Reduceți din consum cantitățile de pâine, făinoase și dulciuri.
- Creșteți cantitatea de fructe și legume pe care le consumați zilnic, în special, legume bogate în fibre, cum ar fi broccoli, fasole verde, morcovi și conopida.
- Alegeți produsele care conțin glucide complexe (orez brun și cereale integrale).
- Adăugați fasolea uscată și linteaa în meniul dumneavoastră.
- Mâncați pește de cel puțin două ori pe săptămână.
- Mâncați carne slabă (carne de pui sau curcan).
- Limitați cantitatea de carne roșie și alimentele animale procesate (ex.: salamuri, carne afumată etc.). Carne de porc se preferă nu mai des de o dată la două săptămâni. Se va alege carnea mai slabă de porc care se prepară la cuptor sau pe grătar, în niciun caz prăjită.
- Consumați lactate fără grăsimi.
- Reduceți sau eliminați din dietă băuturile care conțin zahăr și deserturile bogate în calorii;
- Nu consumați porții mari de mâncare!
- Preferați o cină ușoară (cum ar fi un iaurt, o salată, peste etc.).

## IMPORTANȚA MIȘCĂRII ȘI EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN PREVENIREA DIABETULUI

**A**ctivitatea fizică ajută la creșterea nivelului de energie pe care persoanele cu prediabet îl pot avea destul de scăzut. Chiar dacă aceste persoane nu vor pierde în greutate cu ajutorul activității fizice, totuși, pot inversa rezistența la insulină. Mai multă mișcare va pune în acțiune mușchii, care vor pune insulina la lucru și vor consuma glucoza din sânge.

Încercați să începeți cu cel puțin 30 de minute de sport pe zi (sau cel puțin 5 ori pe săptămână) cum ar fi plimbări scurte, mersul pe jos sau înotul. Nu se consideră aici efortul depus la serviciu, lucrul prin casă, piață etc. Se iau în calcul anume, cel puțin, 30 de minute de mișcare făcute în plus pe zi. În felul acesta vă reduceți semnificativ riscul de a evolua spre diabet.

### ! ATENȚIE!

*Exercițiile nu trebuie să fie exagerat de intense! Intensitatea și durata exercițiilor fizice trebuie să crească treptat.*

## OBICEIURILE CARE CRESC RISCUL DE A FACE DIABET

- **Fumatul.** Fumatul crește cu până la 40% probabilitatea de a dezvolta diabet zaharat. Acest viciu afectează arterele și circulația sanguină, îngreunând transferul de glucoză din sânge spre celulele organismului. Dacă abandonați fumatul veți simți, în curand, efectele pozitive asupra stării generale de sănătate, începând cu avantajele unei respirații mai bune și a unei flexibilități mai mari.
- **Stresul.** Relaxați-vă în fiecare zi! Atunci când sunteți stresat, corpul este pus sub presiune și nimic nu mai funcționează corect, astfel încât puteți ajunge la diabet. Măcar o ora pe zi relaxați-vă, fie ca citiți o carte, faceți sport, mergeți la plimbare, practicați yoga sau petreceți timp cu familia sau prietenii. Alegeți o viață emoțională echilibrată!

- **Băuturile alcoolice.** Nu uitați că alcoolul conține calorii, care sunt la fel de importante precum cele din alimentele solide, aproape la fel de multe calorii per gram ca și grăsimea. Astfel, băuturile

alcoolice au un mare impact asupra nivelului zahărului din sânge. Dacă aveți scopul de a scăpa de câteva kilograme, aveți grijă să limitați consumul de alcool.

## IATĂ CÂTEVA RECOMANDĂRI ÎN CE PRIVEȘTE **CONSUMUL DE ALCOOL:**

- Mențineți consumul la cel mult o bautura alcoolică pe zi, adică 350 ml de bere, 150 ml de vin sau 30-45 ml de țărnie (vodca, whiskey, gin etc.). Tineți cont că o bere de 350 de ml conține aproximativ 90 de calorii!
- Nu consumați niciodată băuturi alcoolice pe stomacul gol! Alimentele ajută la procesarea eficientă a alcoolului. Consumați alcool doar dacă sunteți sigur ca glicemia este în limitele normale.
- Amestecați băutura alcoolică cu băuturi fără calorii, cum ar fi sucurile dietetice sau apă. Beți încet și asigurați-vă că la fiecare pahar cu alcool consumați un pahar cu apă sau altă băutura fără calorii pentru a vă potoli setea.
- Unele medicamente presupun eliminarea sau limitarea consumului de alcool. Dacă vă este indicat un tratament medicamentos, consultați medicul despre interacțiunea medicamentelor dumneavoastră cu alcoolul.
- Dacă suferiți de pancreatită, aveți un nivel crescut al trigliceridelor, probleme gastrice, neurologice, boală de rinichi sau de inima, este indicat să evitați, în total, consumul de alcool.

# CUM POATE EVOLUA PREDIABETUL

## DACĂ NU ÎMI SCHIMB STILUL ACTUAL DE VIAȚĂ?

**O glicemie crescută și neținută sub control poate determina, în timp, apariția diabetului zaharat tip 2 cu o serie de probleme de sănătate ulterioare.**

**Diabetul zaharat afectează funcționalitatea sistemul imun, astfel încât organismul este mai predispus infecțiilor.**

**Nivelul crescut de glucoză duce la alterări hormonale și ale funcției celulelor organismului care conduc la probleme apărute la nivelul vaselor de sânge și/sau la nivelul nervilor periferici.**



**Leziunile aterosclerotice** (depunerea de plăci aterosclerotice la nivelul pereților vaselor sanguine) sunt mult mai frecvente la pacienții diabetici, reprezentând unul dintre factorii de risc ale bolilor cardio-vasculare.

### **Leziunile vaselor mari**

(macroangiopatia diabetică) determină hipertensiune arterială, boli ale arterilor periferice, infarcte miocardice și accidente vasculare cerebrale.

### **Leziunile vaselor sanguine mici**

(microangiopatia diabetică) conduc la apariția unor complicații grave, precum:

- Lezarea vaselor sanguine ale ochiului, ce se manifestă prin afectarea retinei (retinopatie diabetică), care poate evolua până la pierderea parțială sau totală a vederii.
- Lezarea vaselor sanguine din rinichi dezvoltă nefropatia diabetică, cu

apariția unor dereglări grave în funcționarea rinichilor.

- Lezarea nervilor (neuropatie) duce la scăderea sau lipsa transmiterii impulsurilor nervoase la nivelul organelor interne, membrelor sau altor părți ale corpului, ceea ce poate conduce la:
  - afectarea picioarelor (pot apărea ulcerații și infecții ale piciorului, deformări articulare sau osoase), diminuarea sau accentuarea excesivă a sensibilității termice și senzație de durere la atingeri usoare;
  - dereglarea funcției sexuale;
  - tulburări digestive ca balonări frecvente, eructații, constipație, greață, vome, diaree și dureri abdominale, simptome ce caracterizează gastropareza diabetică (golire întârziată și incompletă a conținutului gastric).

## **! ATENȚIE!**

**Aceste complicații pot fi evitate! Gestionați-vă cât mai bine stilul de viață și alegeți un comportament sănătos și nu trebuie uitată verificarea glicemiei măcar o dată pe an!  
Optați pentru decizii importante în favoarea sănătății dumneavoastră!**

