

# Προδιαβήτης: Τι πρέπει να κάνετε για να μην εξελιχθεί σε διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προδιαβήτης ονομάζεται η κατάσταση στην οποία τα επίπεδα του σακχάρου είναι ελαφρώς ανεβασμένα, παραμένοντας σταθερά επάνω από το ανώτατο φυσιολογικό όριο, όχι όμως τόσο ανεβασμένα ώστε να προκύψει διάγνωση για διαβήτη.

Ο προδιαβήτης αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για τον διαβήτη τύπου 2, την καρδιοπάθεια και το εγκεφαλικό. Εκτιμάται ότι ποσοστό έως και 30% των υπέρβαρων ανδρών και γυναικών με προδιαβήτη θα εκδηλώσουν διαβήτη τύπου 2 σε διάστημα 5ετίας αφού διαπιστωθούν τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου.

Εάν έχετε και εσείς προδιαβήτη, δείτε τα 5 μέτρα που πρέπει να υιοθετήσετε για να αποτρέψετε την εξέλιξη της πάθησης σε διαβήτη τύπου 2.

1. Κάντε εξετάσεις

Δεν εκδηλώνουν διαβήτη τύπου 2 όλα τα άτομα με προδιαβήτη, ωστόσο όλα τα άτομα με προδιαβήτη διατρέχουν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2. Συζητήστε με τον γιατρό σας ώστε να υπολογίσετε ποιος είναι ο εκτιμώμενος

κίνδυνος για εσάς προσωπικά και μην παραλείπετε τις τακτικές προληπτικές εξετάσεις για τον διαβήτη.

## 2. Αλλάξτε τη διατροφή σας

Ο κίνδυνος επιπλοκών που συνδέονται με τον προδιαβήτη είναι δυνατό να μειωθεί μέσω αλλαγών στη διατροφή και με την απώλεια των περιττών κιλών. Οι αλλαγές στη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνουν την κατανάλωση πιο υγιεινών τροφών (π.χ. καθαρό κρέας, φρέσκα λαχανικά, τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, υγιεινά λιπαρά), την ποικιλία στη διατροφή, την επαρκή πρόσληψη όσο το δυνατόν περισσότερων θρεπτικών συστατικών και τον περιορισμό στο μέγεθος των μερίδων. Επίσης, χρειάζεται καλός προγραμματισμός των γευμάτων ώστε να αποφευχθούν οι απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου.

## 3. Διαχείριση του στρες

Έχει διαπιστωθεί στο πλαίσιο ερευνών ότι το χρόνιο στρες εξασθενίζει το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, επειδή επηρεάζει τη διαδικασία παραγωγής και επίδρασης της ινσουλίνης. Παράλληλα, σε ορισμένα άτομα το χρόνιο στρες πυροδοτεί ορμονικές μεταβολές που εντείνουν το αίσθημα της πείνας και επομένως οδηγούν σαν μια αλυσιδωτή αντίδραση στη υπερκατανάλωση φαγητού, στην αύξηση του σωματικού βάρους, στην ανάπτυξη αντίστασης στην ινσουλίνη και, τελικά, στον διαβήτη τύπου 2. Αν και δεν είναι δυνατό να εξαλείψουμε όλες της πηγές στρες στη ζωή μας, τεχνικές διαχείρισης όπως η γιόγκα, ο διαλογισμός, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες ή και η ψυχοθεραπεία βοηθούν ώστε το στρες να μην επιβαρύνει την καθημερινότητα.

## 4. Σωματική άσκηση

Τα άτομα με προδιαβήτη που κάνουν καθιστική ζωή βάζουν τον εαυτό τους σε ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2. Η τακτική σωματική άσκηση βοηθά στη διαχείριση του βάρους, μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, εξασφαλίζει καλύτερο ύπνο, ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας και βελτιώνει τη διάθεση. Όλες αυτές οι θετικές επιδράσεις βοηθούν να μειωθεί ο κίνδυνος διαβήτη. Συνιστάται η ήπια αεροβική άσκηση (π.χ. ζωηρό περπάτημα) για 30 λεπτά τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα και η γυμναστική ενδυνάμωσης (π.χ. βάρη) τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

## 5. Μην ξεχνάτε τα φάρμακά σας

Σε κάποιες περιπτώσεις οι παραπάνω παρεμβάσεις δεν αρκούν για να τεθεί το σάκχαρο υπό έλεγχο. Έτσι, ο γιατρός μπορεί να συστήσει φαρμακευτική αγωγή, την οποία πρέπει να λαμβάνετε βάσει των συστάσεων του ειδικού.

**Πηγές:** health.com- [onmed.gr](http://onmed.gr)