

Léčba prediabetu

Nejdůležitějším opatřením v léčbě je pravidelná aerobní fyzická aktivita (rychlá chůze, rotoped, běh) minimálně 5× týdně 30–40 minut, optimálně 7× týdně 30–40 minut. Efekt je však bezprahový a každá pravidelná i menší a méně častá aerobní fyzická aktivita má pozitivní efekt.

Dieta:

- a) Omezení příjmu energie - zabránění vzniku nadváhy a obezity, resp. trvalá redukce hmotnost alespoň o 5 %
- b) Snížení příjmu zejména druhotně zpracovaného masa (uzeniny, paštiky, mleté maso, fast food apod.)
- c) Snížení příjmu tuku živočišného (vepřové maso, sádlo, máslo, tučné sýry) a přepalovaného (smažené potraviny)
- d) Zvýšení příjmu polynenasycených mastných kyselin (rostlinné oleje a ryby)
- e) Zvýšený příjem listové zeleniny (měla by být zastoupena nejméně v jednom jídle denně)
- f) Zvýšený příjem potravin s nižším glykemickým indexem a preference potravin s obsahem vlákniny (ovoce, zelenina, luštěniny, rýže apod.)
- g) Abstinence od alkoholu, zanechat kouření