

Program prevence diabetu

V České republice rapidně narůstají komplikace a úmrtnost pacientů důsledkem obezity a diabetu typu 2. Na Kardiovizi v Nemocnici u sv. Anny jsme připravili preventivní program, abychom pomohli lidem předcházet těmto rizikům. Účelem tohoto programu je podpořit účastníky v dosažení zdravého životního stylu, který jim bude dlouhodobě vyhovovat a přinášet radost. Klíčové oblasti jsou výživa, pohybová aktivita, spánek, zvládání stresu a podpora rodiny. Vyvážená strava v kombinaci s pohybovou aktivitou vede ke snížení tělesné hmotnosti zdravým způsobem. Cílovou skupinou programu jsou osoby s vyšší hmotností (cca 19-75 let, body mass index mezi 25 and 40 kg/m²), vysokým rizikem rozvoje diabetu 2. typu a prediabetem.

Cílem je zhubnout 7% aktuální tělesné hmotnosti za prvních šest měsíců trvání programu a udržení této hmotnosti do posledního 12. měsíce. Dále dosáhnout asi 150 minut týdně středně intenzivní pohybové aktivity.

Nedoporučujeme účast pacientům s:

- chronickou ischemickou chorobou srdeční (akutní infarkt myokardu, stabilní angina pectoris, nestabilní angina pectoris),
- mrtvicí,
- užíváním antikoagulancií,
- závažným selháním ledvin,
- srdečním selháním,
- rakovinou nebo chemoterapií,
- periferní obstrukční arteriopatií,
- artrózou kolen, kotníků nebo kyčlí,
- středně těžkým až těžkým onemocněním plic (které omezuje fyzickou aktivitu),
- těhotenstvím nebo plány na početí v příštím roce,
- systolickým krevním tlakem ≥ 180 mmHg nebo diastolickým krevním tlakem ≥ 110 mmHg,
- nemožností vykonávat středně intenzivní fyzickou aktivitu nebo pokud předem ví, že se nebude moci zúčastnit většiny sezení.

Pacient bude veden vyškoleným lifestylovým koučem, který ho během 22 skupinových lekcí provede preventivním programem. Sezení budou probíhat nejprve každý týden a po půl roce se frekvence sníží na jednu měsíčně. Během programu je kouč neustále k dispozici spolu s nutričním terapeutem. V tomto programu se účastníci naučí sebekontrolu kalorického příjmu řízením množství a frekvence konzumace potravin (s důrazem na redukci energie pocházející z tuků).

Účastníkům doporučujeme před zahájením programu provést následující měření, aby bylo možné posoudit jejich zlepšení (viz tabulka).

Více informací k programu najdete zde: <https://www.fnusa-icrc.org/cs/siroka-verejnost/kardiovize/kardiovize-lifestyle-program/>

mail: martina.bruzlova@fnusa.cz

Parametry
Výška (m)
Váha (Kg)

Obvod pasu (cm)
Viscerální tuk (%)
Tuk v těle (%)
Body mass index
Systolický krevní tlak
Diastolický krevní tlak
Srdeční tep
Glykémie nalačno
Orální glukózový toleranční test (OGTT) 2 hours with 75 g glukózy (volitelné)
HbA1c (volitelné)
Cholesterol celkový
Triglyceridy
HDL cholesterol
VLDL cholesterol
LDL cholesterol
Kreatinin