

All About Pre-Diabetes

Sve o pred-dijabetesu

Toolkit No. 1
Brošura br. 1

What is pre-diabetes? Šta je pred-dijabetes?

Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Blood glucose (sugar) levels are higher than normal but aren't high enough to be called diabetes. Pre-diabetes is a silent disease, meaning you can have it but not know it. The good news is that cutting back on calories and fat, being physically active, and losing weight can reverse pre-diabetes and therefore delay or prevent type 2 diabetes.

Diabetes doesn't go away once you have it, so it's better to prevent it in the first place.

Pred-dijabetes je stanje koje se javlja prije dijabetesa tipa 2. Razina glukoze (šećera) u krvi je viša od normalne, ali nije visoka toliko da bi se zvala dijabetes. Pred-dijabetes je tiha bolest, što znači da je možete imati a da to i ne znate. Dobre vijesti su da smanjeno unošenje kalorija i masnoće, fizička aktivnost, te gubitak težine mogu zaustaviti pred-dijabetes, a samim tim i odgoditi ili spriječiti nastajanje dijabetesa tipa 2. **Jednom kada ga dobijete, dijabetes ostaje; stoga ga je prije svega bolje spriječiti.**

How can type 2 diabetes be delayed or prevented? Kako se dijabetes tipa 2 može odgoditi ili spriječiti?

In a recent study, people at high risk for type 2

diabetes greatly reduced their risk of getting it by eating less than usual, increasing their physical activity, and losing weight. They

U nedavnoj studiji, ljudi s visokim rizikom su u velikoj mjeri smanjili rizik od dobijanja dijabetesa tipa 2 tako što su jeli manje nego obično, povećali fizičku aktivnost i smanjili težinu. Oni su

- cut down on fat
- cut back on calories
- exercised about 30 minutes a day, 5 days a week, usually by brisk walking
- lost weight — an average of 15 pounds in the first year of the study
- Smanjili unošenje masnoća
- Smanjili unošenje kalorija
- Vježbali 30 minuta dnevno, 5 dana sedmično, uglavnom hodajući brzim tempom
- Smanjili težinu — u prosjeku 7 kg u prvoj godini studije

These strategies worked equally well for men and women and particularly well for people aged 60 and older. Several other studies also have shown that type 2 diabetes can be delayed or prevented.

Ova strategija je bila podjednako efikasna za muškarce kao i za žene, a naročito se pokazala efikasnom za osobe od 60 godina ili starije. Nekoliko drugih studija je također pokazalo da se dijabetes tipa 2 može odgoditi ili spriječiti.

Am I likely to have pre-diabetes? Da li sam sklon pred-dijabetesu?

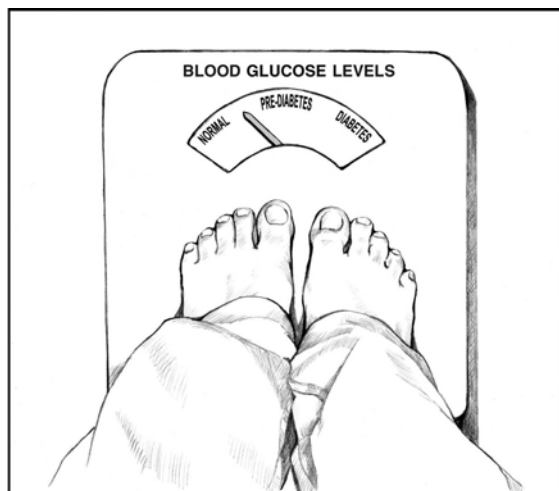
As you get older, especially if you're overweight, your chances of having pre-diabetes increase. Your doctor should check your blood glucose level if you are

Kako starite, naročito ako imate prekomjernu težinu, vjerovatnoća da imate pred-dijabetes vam se povećava. Liječnik vam treba kontrolirati razinu glukoze u krvi ako

- 45 or older and overweight
- under age 45 and overweight and have other risk factors for diabetes.
- Imate 45 godina ili ste stariji i imate prekomjernu težinu
- Imate manje od 45 godina, imate prekomjernu težinu i druge faktore rizika za dijabetes.

If you are 45 or older and your weight is normal, ask your doctor if you need to be checked for pre-diabetes.

Ako vam je 45 godina ili ste stariji, a težina vam je normalna, pitajte doktora da li vas treba prekontrolirati za pred-dijabetes.



Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes.

Pred-dijabetes je stanje koje se javlja prije dijabetesa tipa 2.

Are you at increased risk for diabetes?

Da li vam je povećan rizik za dobijanja dijabetesa?

You're at risk for diabetes if you

Rizik za dijabetes vam je povećan ako

- are overweight
- are physically inactive
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- are African American, Native American, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic American
- have had a baby weighing more than 9 pounds or have had gestational diabetes
- have high blood pressure (over 140/90 mmHg)
- have low HDL cholesterol (35 mg/dl or lower) or high triglycerides (250 mg/dl or higher)
- imate prekomjernu težinu
- niste fizički aktivni
- vam roditelj, brat ili sestra imaju dijabetes
- ste afrički amerikanac, američki indijanac, azijski amerikanac, s pacifičkih otoka ili hispanički amerikanac
- ste imali bebu težu od 4 kg ili ste imali trudnički dijabetes
- imate visok krvni pritisak (preko 140/90 mmHg)
- imate nizak HDL kolesterol (35 mg/dl ili niži) i povišene trigliceride (250 mg/dl ili više)

How can I find out whether I have pre-diabetes?

Kako da saznam imam li pred-dijabetes?

Pre-diabetes has no symptoms. You'll need

a blood test to check your blood glucose level. Your doctor will use one of these two tests:

Pred-dijabetes nema simptoma. Trebate izvaditi krvi i prekontrolisati razinu glukoze u krvi. Vaš liječnik može koristiti jedan od ova dva testa:

The **fasting plasma glucose test** measures your blood glucose after you have gone overnight without eating. This test is most reliable when done in the morning. Pre-diabetes is diagnosed when fasting glucose levels are between 100 and 125 mg/dl. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A fasting plasma glucose of 126 mg/dl or higher means diabetes.

Test glukoze u serumu na tašte mjeri razinu glukoze u krvi nakon što preko noći ništa niste jeli. Ovaj test je najpouzdaniji ako se napravi ujutro. Pred-dijabetes se dijagnosticira ako je razina glukoze u serumu na tašte između 100 i 125 mg/dl. Ova razina glukoze u krvi je iznad normalne ali još nije toliko visoka da bi se zvala dijabetes. Glukoza u serumu na tašte od 126 mg/dl ili veća znači dijabetes.

The **oral glucose tolerance test** measures your blood glucose after an overnight fast and 2 hours after you drink a sweet liquid provided by the doctor or laboratory. Pre-diabetes is diagnosed when blood glucose is between 140 and 199 mg/dl 2 hours after drinking the liquid. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A 2-hour blood glucose of 200 mg/dl or higher means diabetes.

Test oralnog opterećenja glukozom mjeri razinu glukoze u krvi nakon što preko noći ništa niste jeli i 2 sata nakon što ste popili slatku tekućinu koju vam je dao liječnik ili laboratorija. Pred-dijabetes se dijagnosticira ako je glukoza u krvi između 140 i 199 mg/dl 2 sata nakon što ste popili tekućinu. Ova razina glukoze u krvi je iznad normalne ali još nije

toliko visoka da bi se zvala dijabetes. Glukoza u krvi nakon 2 sata od 200 mg/dl ili veća znači dijabetes.

How can I reverse pre-diabetes? Kako mogu zaustaviti pred-dijabetes?

To help bring your blood glucose levels back to normal, you can

Da biste glukoza u krvi sveli na normalnu razinu, možete

- cut back on calories and fat
- increase your physical activity Doing so will make it more likely that you'll lose weight. If you're overweight, losing 5 to 7 percent of your total weight can help you a lot.
- smanjiti unošenje kalorija i masnoće
- povećati fizičku aktivnost, a time ćete vjerovatno izgubiti i na težini. Ako imate višak kilograma, gubitak od svega 5 do 7 procenata težine vam može u velikoj mjeri pomoći.

For example, if you weigh 200 pounds, your goal would be to lose 10 to 15 pounds.

Na primjer, ako imate 100 kg, vaš cilj bi bio da izgubite 5 do 7 kg.

Cutting Back on Calories and Fat Smanjeniti unošenje kalorija i masnoće

Place a check mark next to steps you'd like to try for cutting down on calories and fat.

Označite kvadratiće pored onoga što biste željeli uraditi da smanjite unošenje kalorija i masnoća.

- I'll cut back on my usual serving sizes.
- I'll order the smallest portion size when I'm eating out. Or I'll share an entree.
- I'll try calorie-free drinks or water instead

- of regular soft drinks and juice.
- I'll try low-fat versions of the foods I usually eat. I'll check the labels to make sure the calories are reduced too.
- When cooking, I'll bake, broil, or grill and use nonstick pans and cooking sprays.
- I'll eat more vegetables and whole grain foods.
- Other steps I'll take to cut down on calories and fat are

- Smanjit ću svoje uobičajene obroke.
- Naručit ću najmanju moguću porciju kada jedem vani. Ili ću podijeliti obrok.
- Pokušat ću piti nekalorična pića ili vodu umjesto regularnih sokova.
- Probat ću malomasnu verziju hrane koju obično jedem. Provjeravat ću etikete da budem siguran da su i kalorije smanjene.
- Kada kuham, peći ću, u pećnici ili na žaru, i koristiti neprijanjajuće tave i sprej za kuhanje.
- Jest ću više povrća i integralne hrane.
- Drugi koraci koje ću poduzeti da smanjim unošenje kalorija i masnoća su

Increasing Your Physical Activity Povećati fizičku aktivnost

Place a check mark next to the ways you'll try to add physical activity to your daily routine.

Označite kvadratiće pored onoga što biste željeli uraditi da dodate fizičku aktivnost svojim svakodnevnim rutinskim aktivnostima.

- I'll take the stairs instead of the elevator.

- I'll park at the far end of the parking lot.
- I'll find an activity I enjoy, such as working in the yard or riding a bike.
- I'll take a walk every day, working up to 30 minutes of brisk walking, 5 days a week. Or I'll split the 30 minutes into two or three walks.
- I'll try strength training by lifting light weights several times a week.
- Other ways I'll try to add physical activity to my daily routine are

- Koristit ću stepenice umjesto lifta.
- Parkirat ću auto na kraju parkinga.
- Pronaći ću aktivnost u kojoj uživam kao što je rad u bašti ili vožnja bicikla.
- Prošetat ću svaki dan, 5 dana sedmično, brzo hodajući 30 minuta. Ili ću podijeliti 30 minuta na dvije ili tri šetnje.
- Pokušat ću raditi vježbe jačine, dižući lakše tegove nekoliko puta sedmično.
- Drugi načini na koje ću pokušati dodati fizičku aktivnost u svoje svakodnevne rutinske aktivnosti su

Are there any medications to treat pre-diabetes? Postoje li lijekovi kojima se liječi pred-dijabetes?

No drug has been approved by the U.S. Food and Drug Administration specifically for pre-diabetes. However, several medications available by prescription for diabetes or weight loss have been used in studies. Though certain drugs do seem to delay or prevent diabetes, they don't work nearly as well as eating less,

being active and losing weight. At this time, experts recommend eating less, increasing physical activity, and losing weight as the best ways to treat pre-diabetes, instead of taking medications.

Američka administracija za hranu i lijekove nije odobrila ni jedan lijek specifično za pred-dijabetes. Nekoliko je lijekova, međutim, koji se prepisuju za dijabetes ili gubljenje težine korišteno u studijama. Mada izgleda da neki lijekovi odgađaju ili spriječavaju dijabetes, nisu ni blizu efikasni kao smanjeno

unošenje hrane, fizička aktivnost i gubitak prekomjerne težine. U ovom trenutku, umjesto uzimanja lijekova stručnjaci preporučuju manje jesti, povećati fizičku aktivnost i smanjiti težinu kao najbolje načine za liječenje pred-dijabetesa.

