



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 2. 2026 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Prediabetes - největší šance zvládnout zvýšený cukr jen stravou

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Prediabetes---nejvetsi-sance-zvladnout-zvyseny-cukr-jen-stravou__s10010x21052.html

Prediabetes je stav, kdy se hladina krevního cukru pohybuje nad normálními hodnotami, ale ještě nesplňuje kritéria pro diagnózu diabetu 2. typu. Lidé jej často označují také jako předdiabetes, mírnou nebo začínající cukrovku, případně „náběh na cukrovku“.



Typické je, že pacient nemá žádné subjektivní potíže – neobjevuje se časté močení, nevolnosti, závratě, rozmazané vidění ani jiné příznaky běžně spojované s cukrovkou.

Mnoho lidí se o prediabetu dozví náhodně, například při preventivní prohlídce nebo předoperačním vyšetření, kdy lékař oznámí, že hodnota lačné glykemie je zvýšená nad normu. Následující rozhodnutí pacienta i lékaře mohou být zásadní pro to, zda se cukrovka plně rozvine – a především jak rychle.

Pro názornost si představme několik modelových situací. Hlavními postavami budou Jana, čtyřicetiletá žena s výskytem cukrovky v rodině, která nečekala, že se jí „stařecká“ cukrovka může týkat tak brzy, a její praktický lékař. Pro přehlednost jsou příběhy zjednodušené.

Situace 1 - „Nebudeme přece plašit“

Janin praktický lékař je spíše „stará škola“. V ordinaci je zvyklý především na starší pacienty s výrazně zvýšenými hodnotami glykemií. Janiny lačné hodnoty kolem 6 mmol/l nepovažuje za nijak zásadní problém – limit pro diagnózu diabetu je přece až 7 mmol/l.

Doporučí Janě omezit sladké, snížit hmotnost a přijít za rok na kontrolní odběr. O rok později má Jana o několik kilogramů více po opakovaných neúspěšných dietách a lačná glykemie přesahuje hodnotu 7 mmol/l. Lékař nasazuje metformin s vysvětlením, že má cukrovku v rodině.

Na dotaz ohledně glukometru se Jana dozví, že je pro ni zbytečný a měření by ji jen stresovalo. Pokud chce upravit jídelníček, dostane univerzální letáček a doporučení „něco si najít na internetu“. Léky zpočátku pomohou, ale s přibývajícím věkem a hmotností je nutné dávky navyšovat. Po několika letech je přidán inzulin, aby byla cukrovka alespoň částečně kompenzovaná.

Situace 2 - „To zvládnete sama“

Výchozí situace i hodnoty jsou stejné. Tentokrát dostane Jana při záchytu prediabetu letáček s informacemi o cukrovce a univerzálním racionálním jídelníčkem. Doporučení zní:

- jíst 5x denně malé porce,
- zhubnout alespoň 5 % tělesné hmotnosti,
- přidat pohyb,
- vynechat sladké,
- omezit sacharidy (bez upřesnění množství),
- omezit živočišné tuky.

Na glukometr nemá nárok. Kontrola je naplánována za šest měsíců. Hodnoty se nezhorší, ale ani nezlepší. Lékař má podezření, že Jana doporučení nedodržovala.

Jana se však snaží. Má dvě malé děti, chodí do práce a vaří pro celou rodinu. Neví, jak změny skloubit s běžným životem. Nestíhá snídaně, k obědu volí saláty, večer má konečně čas se najíst – a poté ji přepadnou chutě na sladké, kterým ne vždy dokáže odolat.

Situace 3 - „Investice do zdraví se vyplácí“

Výchozí situace i hodnoty zůstávají stejné. Lékař však vyhodnotí, že Jana kromě prediabetu trpí i obezitou a hrozí jí další zdravotní komplikace. Odesílá ji proto k nutričnímu terapeutce.

Zároveň Janě vysvětlí, že i když zatím nemá nárok na glukometr z veřejného zdravotního pojištění, jeho pořízení není velkou investicí. Domácí měření jí umožní lépe sledovat, jak různé potraviny ovlivňují hladinu krevního cukru.

Nutriční terapeutka Janě vysvětlí různé přístupy ke stravování při prediabetu – racionální, nízkosacharidový i další typy jídelníčku. Společně zvolí variantu, která odpovídá Janiným preferencím a životní situaci. Spočítá energetický příjem, množství sacharidů, bílkovin a tuků a naučí Janu jednoduché počítání sacharidů tak, aby ji co nejméně zatěžovalo.

Na dalších konzultacích vyhodnocují hodnoty naměřené glukometrem, řeší

praktické problémy každodenního života, sladění jídelníčku s rodinou i různé životní situace. Součástí je také doporučení vhodné pohybové aktivity.

Jana postupně zavádí změny do praxe a díky měření vidí, které sacharidové potraviny jí v doporučeném množství vyhovují a které zvyšují glykémii i v malém množství. Ne vše jde hned ideálně, ale výsledky měření jí dávají zpětnou vazbu, že její snaha má smysl.

Po půl roce přináší kontrola dobré zprávy: podařilo se snížit tělesnou hmotnost, lačné glykemie i hodnotu glykovaného hemoglobinu (HbA1c). Jana ví, že musí v nastavených opatřeních pokračovat. Cukrovky se sice nikdy zcela nezbaví, ale může se dostat do remise, kdy budou její hodnoty dlouhodobě odpovídat zdravému člověku. Navíc upravila stravu celé rodině a ví, co jednou doporučí i svým dětem.

Co z toho plyne v praxi

Zdá se vám poslední příběh idealizovaný? V praxi se setkáváme s velmi různým přístupem lékařů i pacientů k diagnóze prediabetu. Přesto se potvrzuje několik zásadních faktů:

- Čím dříve se problém začne řešit, tím větší je šance na zvrácení vývoje.

- Čím individuálnější a detailnější je edukace, tím lépe pacient rozumí nutným změnám.
- Univerzální jídelníčky mohou sloužit jako vodítko, ale je nutné je přizpůsobit konkrétnímu člověku.
- Bez měření glukometrem nebo senzorem je obtížnější vyhodnotit, které kroky skutečně fungují.
- Nestačí krátkodobá dieta – jde o dlouhodobou změnu životního stylu.
- Základem je kvalitní strava založená na základních potravinách, nikoli na polotovarech.
- Změny nemusí být složité – například přidání zeleniny ke každému jídlu zvládne téměř každý.
- Kombinace sacharidů s bílkovinami a tuky na talíři je klíčová.
- Významnou roli hraje vláknina, a to jak ve snižování glykemií, tak v zasyčení při redukci hmotnosti.
- Pohyb výrazně pomáhá v boji s prediabetem i cukrovkou a lze jej přizpůsobit i lidem s časovým nebo pohybovým omezením.

Prediabetes jako varování i příležitost

Prediabetes je varováním, ale zároveň jedinečnou příležitostí zasáhnout včas a ovlivnit další vývoj zdraví. Dobře nastavená strava, pravidelný pohyb a individuální přístup mohou znamenat rozdíl mezi postupným rozvojem diabetu

2. typu a návratem k normálním hodnotám krevního cukru.

Zdroje

- Výživová doporučení pro osoby s diabetem, ČDS ČLS JEP (2025)
- Prediabetes – Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře (2022)
- Doporučený postup péče o nemocné s prediabetem (2012)
- Kazuistiky autorky z nutriční ambulance

Zdroj obrázku: deposiphotos

[cukrovka](#) [denní příjem cukru](#) [diabetes](#) [hladina cukru](#) [jak omezit cukr](#) [léčba diabetu](#) [vliv cukru na zdraví](#)

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz