

Prædiabetes: findes det? hvor mange har det, hvor farligt er det og hvad kan gøres?

Marit Eika Jørgensen

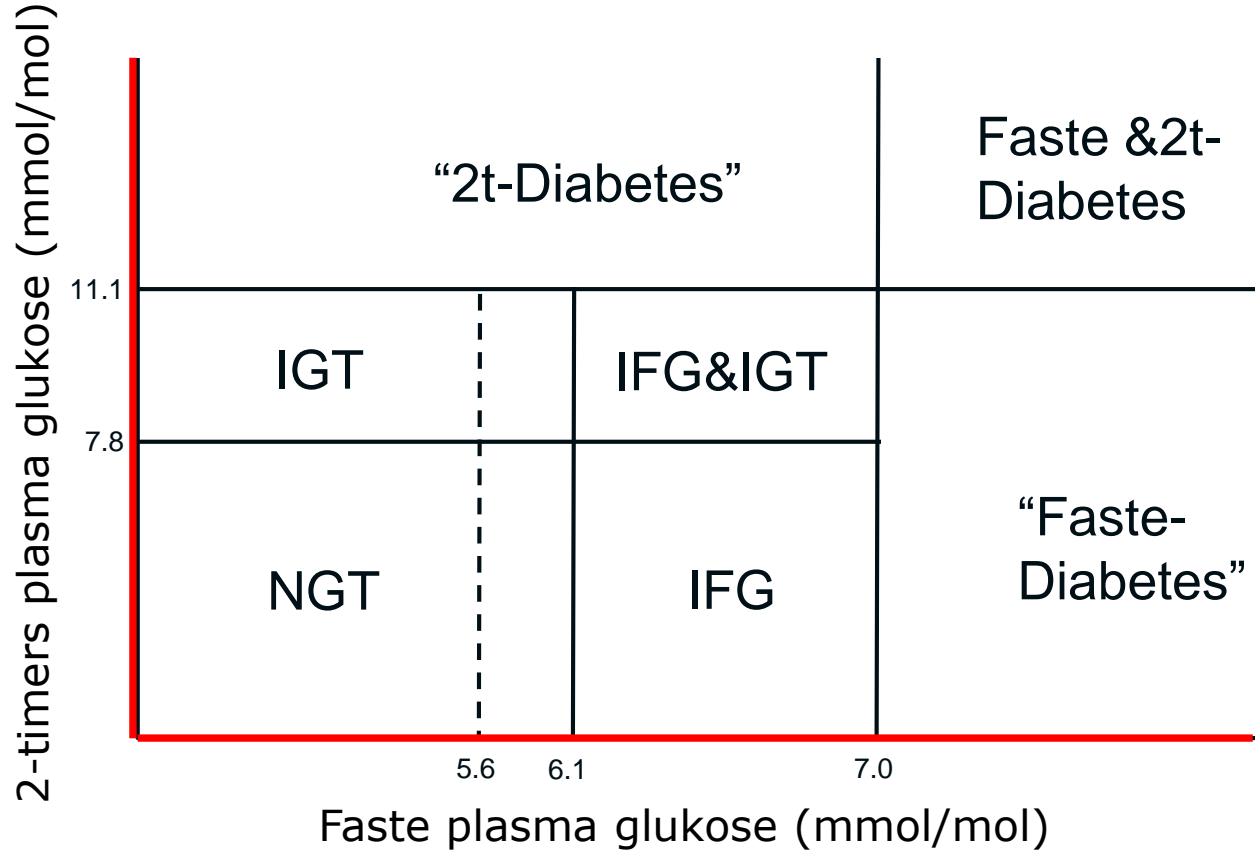
Overlæge, Professor
Steno Diabetes Center Copenhagen
Marit.eika.joergensen@regionh.dk



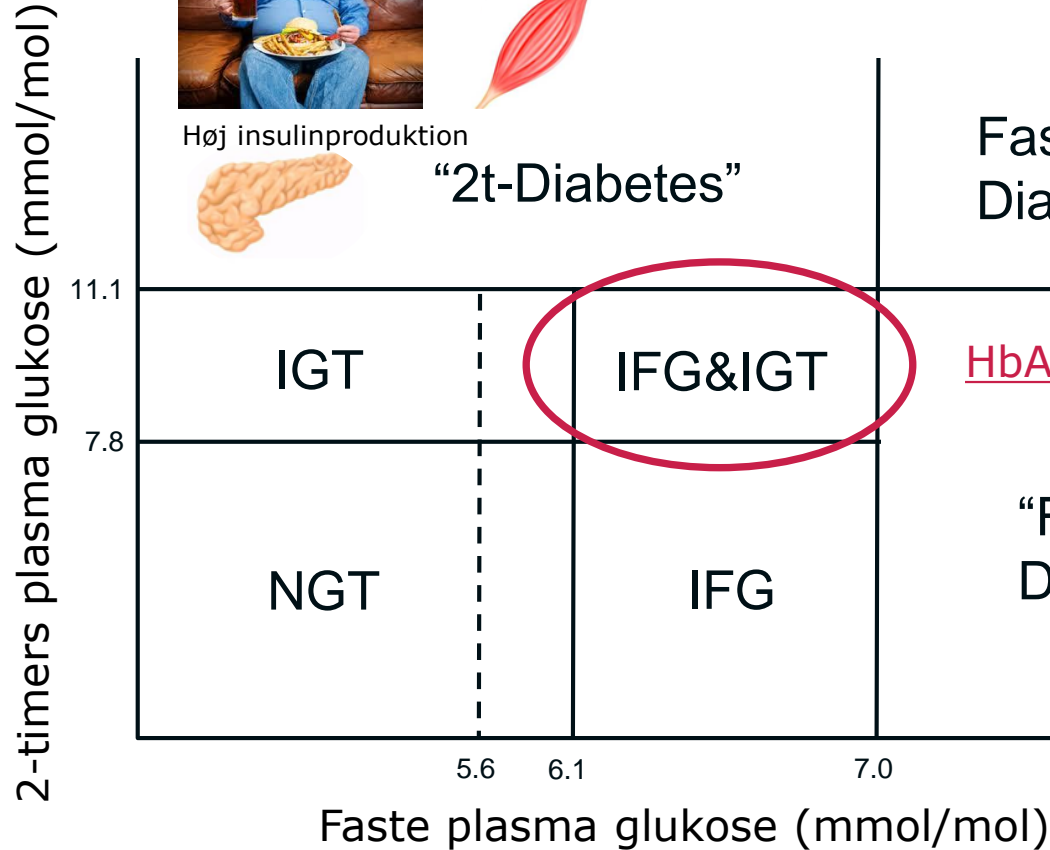
Indhold

- Hvad er prædiabetes, navngivning
- Hvor mange har prædiabetes
- Hvor farligt er prædiabetes
- Hvad kan gøres?
- Hvor lidt er nok?
- Take home messages

Definition af prædiabetes



Væsentlig livsstilskomponent



Væsentlig arvelig komponent



Indhold

- Hvad er prædiabetes, navngivning
- Hvor mange har prædiabetes
- Hvor farligt er prædiabetes
- Hvad kan gøres?
- Hvor lidt er nok?
- Take home messages

Hvor mange har prædiabetes i Danmark?

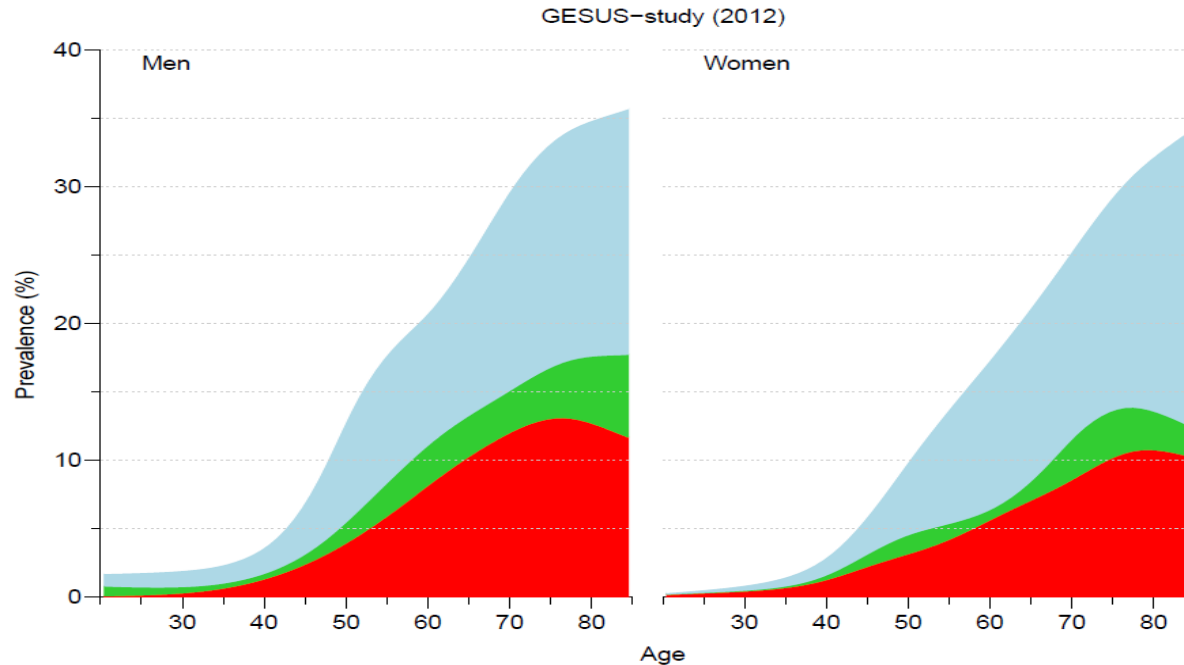
- 292.715

(Region Sjællands Befolkningsundersøgelse i Næstved, 2012
N=21.205)

- Tidligere estimat: 750.000

(Inter99 studiet, 1999 baseret på oral glukosebelastning,
N=6.784)

Udiagnosticeret diabetes (N=60.000)
Kendt diabetes (N=270.000)
Prædiabetes (N=290.000)



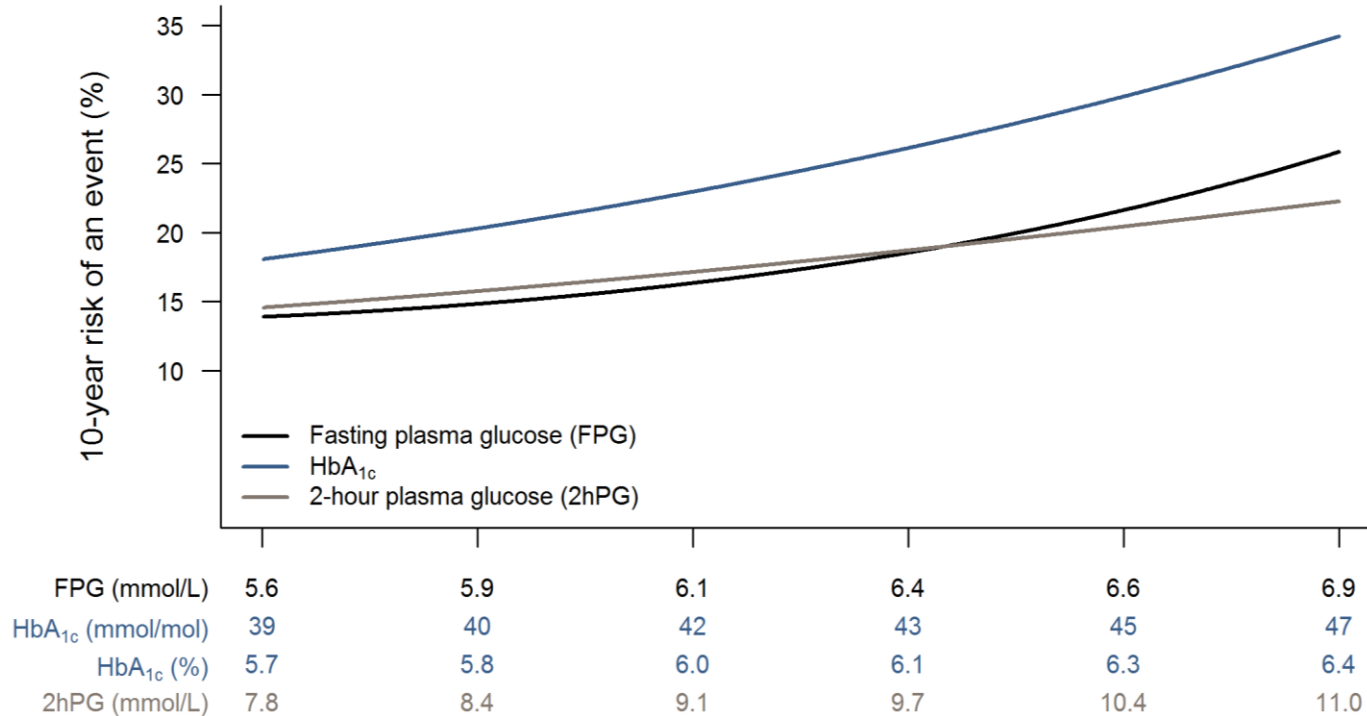
Indhold

- Hvad er prædiabetes, navngivning
- Hvor mange har prædiabetes
- Hvor farligt er prædiabetes
- Hvad kan gøres?
- Hvor lidt er nok?
- Take home messages

Hvor farligt er prædiabetes

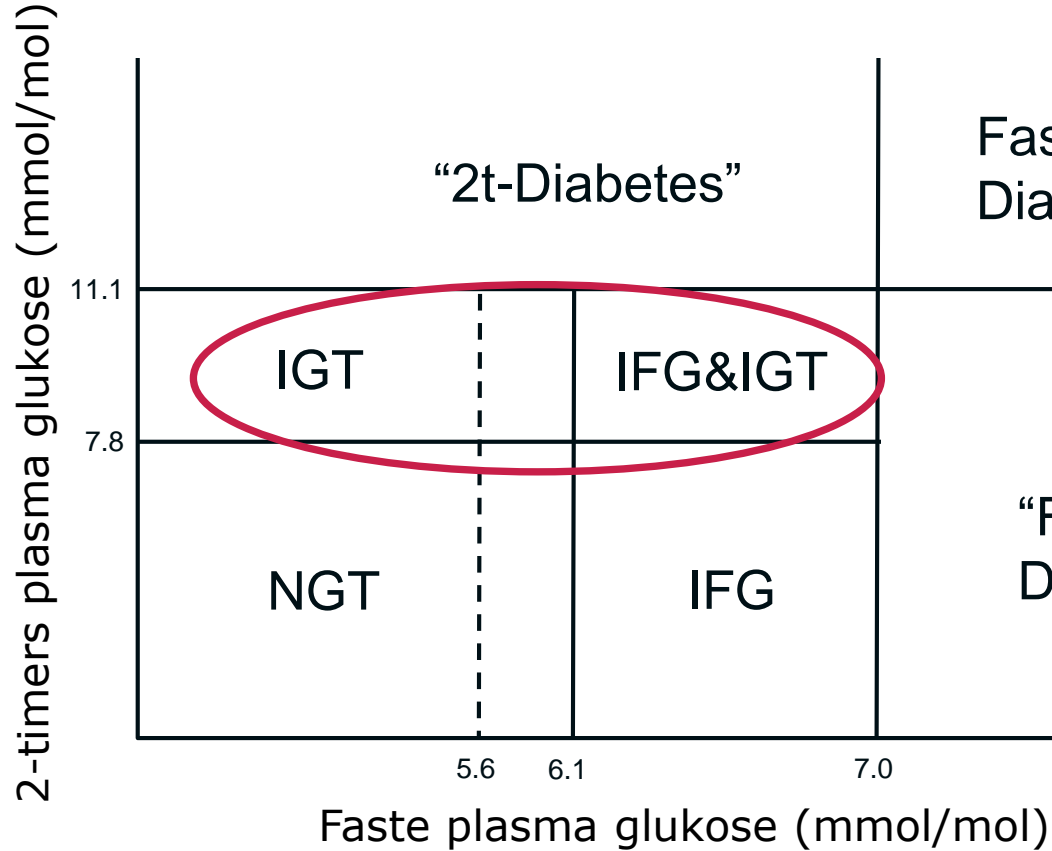
- Ca. 40% udvikler diabetes i løbet af 3-5 år
- Der er forhøjet risiko for hjertekarsygdom

Risiko for hjertekarsygdom ved prædiabetes



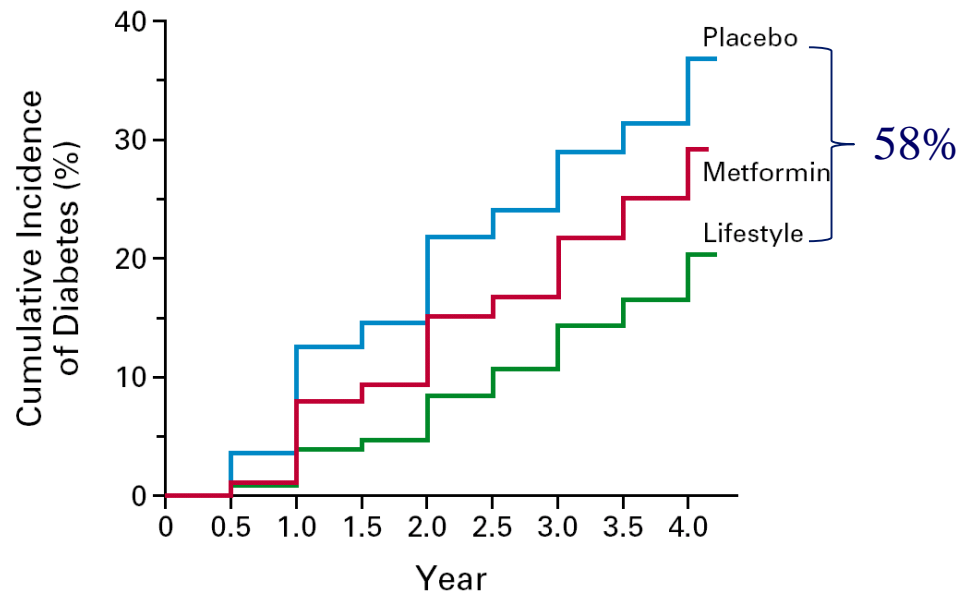
Indhold

- Hvad er prædiabetes, navngivning
- Hvor mange har prædiabetes
- Hvor farligt er prædiabetes
- Hvad kan gøres?
- Hvor lidt er nok?
- Take home messages



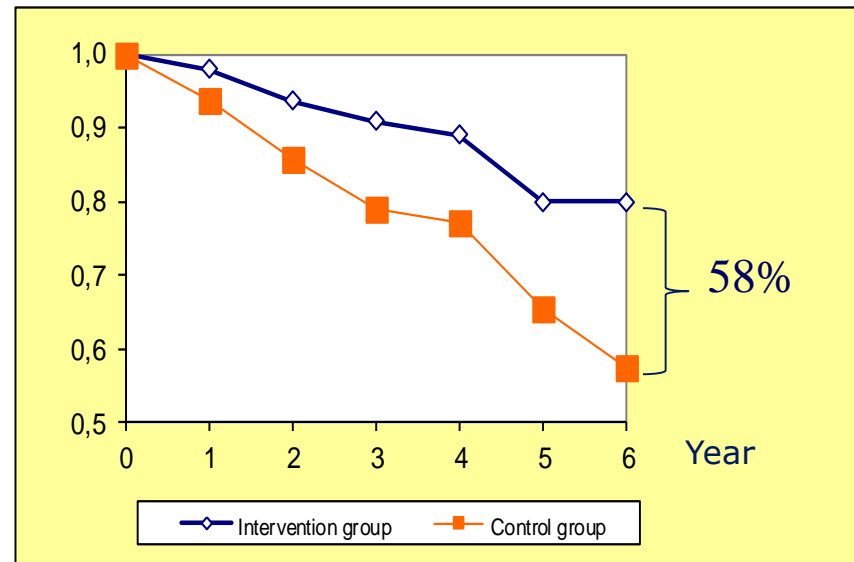
Forebyggelse af type 2 diabetes ved IGT

Diabetes Prevention Program



NEJM 2002;Volume 346:393-403

Diabetes Prevention Study



NEJM:2001:1343-1350

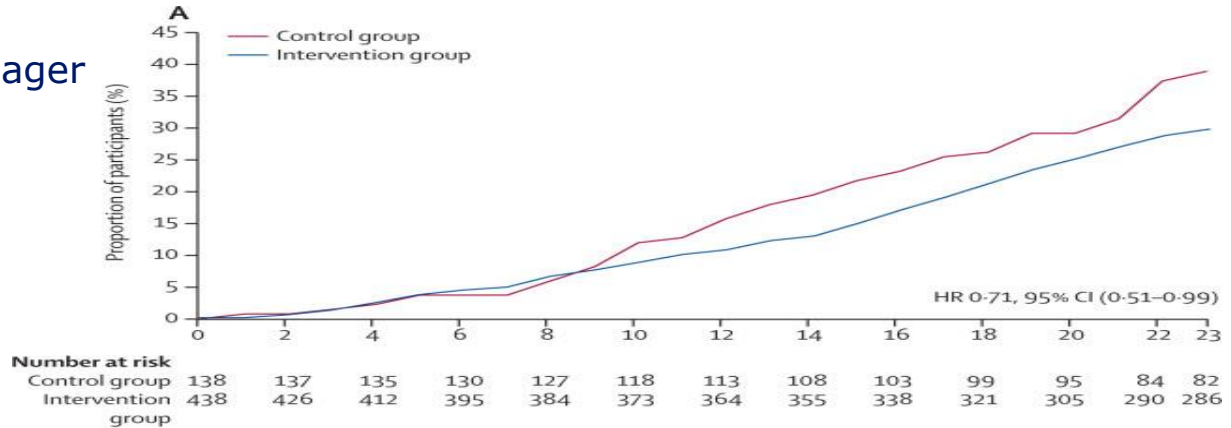
IGT studierne anbefalinger

- 30 min moderat intensiv fysisk aktivitet 5 dage om ugen
- Vægttab 5-7%

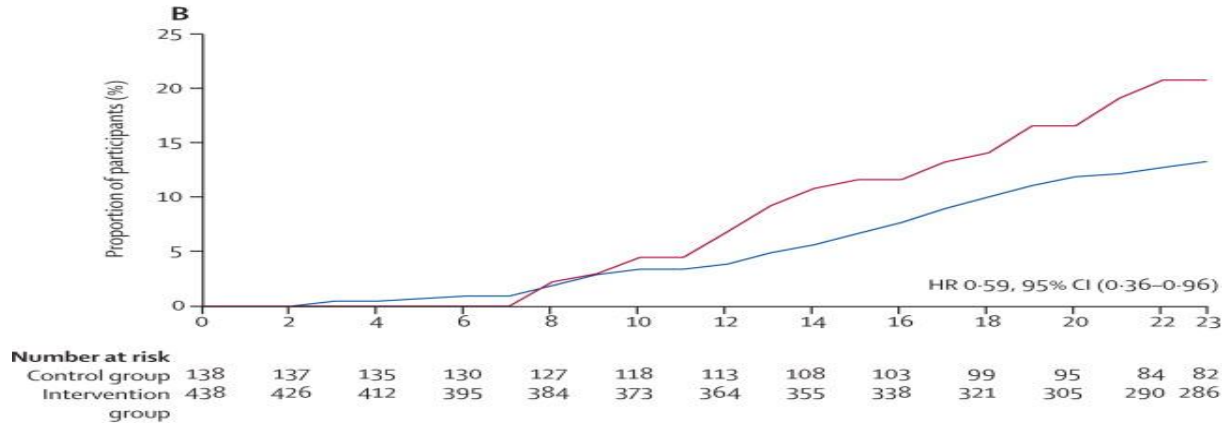


Livsstilsændringer ved IGT forebygger CVD

Død af alle årsager



CVD død



Indhold

- Hvad er prædiabetes, navngivning
- Hvor mange har prædiabetes
- Hvor farligt er det
- Hvad kan gøres?
- Hvor lidt er nok?
- Take home messages

Er 60 minutter fysisk aktivitet dagligt dobbelt så godt
som 30 minutter dagligt?



Samme effekt af 30 og 60 minutters fysisk aktivitet på:

- Kondital
- Vægttab (ca. 3 kg)
- Blodtryk
- Lipider
- Insulinfølsomhed
- Central fedtfordeling
- Glukoseniveauer

Forklaringer

- Øget appetit for 60 min. gruppen?
- Øget ikke-organiseret fysisk aktivitet for 30 min. gruppen?
- Dårligere fastholdelse for 60 min. gruppen?

30 min/dag giver øget energi og lyst til motion

30 min/dag

“Det er sådan lidt fortærsket at sige, at man får mere energi, men det gør man altså. Man føler sig sådan lidt mere oplagt, og.. øh... det er ligesom om der er lidt mere benzin på tanken, ikke?”

“Det bedste har jo været den positive indflydelse, det har haft på mig. Jeg er gladere og mere energisk.”

60 min/dag

“Ja, i starten syntes jeg det var superfedt, og det gav også masser af energi, men her til sidst var jeg altså lidt træt, fordi jeg syntes det var for meget. For meget træning.”

“Sådan synes jeg det har været med meget af det, f.eks. den cross-trainer, den var jeg meget glad for i 2 uger, og så bagefter, så ‘Nej, den skal jeg sgu ikke op på igen!’”

Hvor lidt er nok?

- 30 min. moderat fysisk aktivitet kan stykkes sammen af:
 - Korte perioder
 - Daglige aktiviteter (især transport)



Rationale for at identificere prædiabetes

- Forebyggelse af diabetes (og hjertekarsygdom)
- Årlig screening for manifest diabetes (risiko for progression 30-50% på 5 år)
- Håndtering af forhøjet risiko for hjertekarsygdom

Absolut kardiovaskulær risiko ved prædiabetes

FX:

- European Heart score
- UKPDS risk engine
- Ny?

Variable	Rate Ratio (95%CI)	p-value
Systolic Blood Pressure (10 mmHg)	1.15 (1.06-1.25)	0.001
Treatment with Blood Pressure lowering Medication	0.59 (0.42-0.81)	0.001
LDL kolesterol (1 mmol/l)	1.23 (1.06-1.41)	0.002
Triglycerides (1 mmol/l)	1.15 (1.06-1.26)	0.002
Medium self-perceived social status (Ref: "High perceived social status")	1.18 (0.87-1.59)	0.008
Low self-perceived social status (Ref: "High perceived social status")	0.15 (0.02-1.11)	
Having prediabetes (HbA1c \geq 39 mmol/mol / 5.7%)	11.3 (1.5-89.6)	0.02
Effect of Age (10 years) among persons without prediabetes	1.99 (1.48-2.67)	<0.001

Resumé – Prædiabetes

1. Type 2 diabetes kan **forebygges** med moderat fysisk aktivitet 5 dage om ugen samt vægttab 5-7%
2. Det er vigtigt at monitorere og **håndtere** **kardiovaskulær risiko** ved prædiabetes
3. Pga. høj risiko for incident diabetes bør **årlig diagnostik** **udføres**

