

# Pradiabetes: Anda Bisa Mengubahnya

Reviu oleh: Jennifer Robinson, MD  
Reviu pada Sept 3, 2020

## Apa itu Prediabetes?

Saat gula darah Anda lebih tinggi dari biasanya, tetapi tidak cukup tinggi untuk disebut diabetes. Anda tidak perlu melihat gejala apa pun -- Anda dapat memilikinya dan tidak mengetahuinya. Tes darah sederhana dapat memberi tahu Anda jika Anda melakukannya. Anda berisiko jika Anda kelebihan berat badan, di atas 45 tahun, dan Anda tidak berolahraga. Itu membuat Anda lebih mungkin menderita diabetes tipe 2 dan penyakit jantung, tetapi Anda dapat mengambil langkah-langkah untuk mengubahnya.



## Kehilangan berat badan

Tidak harus banyak. Jika Anda **kehilangan hanya 7% dari berat badan Anda**, itu bisa membuat perbedaan besar (itu hanya 14 pon untuk orang dengan berat 200 pon). Langkah pertama adalah makan makanan sehat dengan kalori lebih sedikit. Mulailah dengan melacak berat badan, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik Anda.



## Makan yang sehat

Aturan praktis yang baik adalah **mengisi setengah piring Anda dengan sayuran non-tepung** (asparagus, kubis Brussel, dan wortel, di antara banyak lainnya). **Seperempat harus memiliki makanan bertepung** (seperti kentang, jagung, atau kacang polong). **Seperempat sisanya harus protein -- ayam, ikan, atau kacang-kacangan adalah yang terbaik.** Berhati-hatilah dengan karbohidrat seperti makanan yang dipanggang atau pasta - mereka dapat meningkatkan gula darah Anda.



## Latihan

Anda akan menurunkan berat badan lebih cepat dan merasa lebih baik jika Anda keluar dan membakar lebih banyak kalori. Anda tidak perlu berlatih untuk maraton: **Jalan cepat 30 menit lima kali seminggu akan berhasil.** Seorang teman olahraga terkadang dapat membantu Anda tetap pada rutinitas, jadi teleponlah seorang teman atau bergabunglah dengan *gym* dan buat yang baru. **Latihan aerobik (berjalan, berenang, menari) dan latihan kekuatan (angkat beban, push-up, pull-up) keduanya baik. Sedikit dari keduanya adalah yang terbaik.**





## Dapatkan tidur Anda

Jumlah yang tepat dari menutup mata membantu menjaga gula darah Anda pada tingkat yang sehat. Jika Anda tidak bisa tetap tidur, bangun terlalu pagi, atau tidur kurang dari 5 jam semalam, Anda lebih mungkin terkena diabetes. **Sekitar 7 atau 8 jam semalam adalah waktu yang ideal.** Untuk tidur yang lebih baik, jangan minum alkohol atau kafein di sore hari, **pertahankan jam tidur yang teratur, dan patuhi rutinitas waktu tidur yang tenang dan tenang.**



## Jangan Merokok

Jika Anda merokok, sekaranglah saatnya untuk berhenti. **Perokok berpeluang 30% sampai 40% lebih mungkin untuk terkena diabetes tipe 2 daripada bukan perokok.** Dan jika Anda menderita diabetes dan masih merokok, gejala Anda mungkin lebih buruk dan gula darah Anda mungkin lebih sulit dikendalikan.



## Pengobatan

Obat-obatan tertentu dapat membantu dengan kadar gula darah dan obesitas, serta kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi. Dan Anda lebih mungkin memilikinya jika Anda memiliki pradiabetes. Jika ya, minum obat sesuai resep -- obat ini dapat meningkatkan kesehatan dan membantu Anda hidup lebih lama.



## Dapatkan Dukungan

Ketika Anda memiliki orang-orang untuk berbagi hari-hari baik dan buruk Anda, itu bisa membuat perbedaan besar. Kelompok dukungan sebaya dapat menjadi tempat untuk belajar dari orang lain dan mendapatkan serta memberikan dorongan dan pengertian. Dokter Anda dapat membantu Anda menemukan satu yang cocok untuk Anda.



### Sources:

This tool does not provide medical advice.

### See additional information:

© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

[https://www.medicinenet.com/how\\_to\\_reverse\\_prediabetes/article.htm](https://www.medicinenet.com/how_to_reverse_prediabetes/article.htm)