

Risico op nierschade verlagen door gezond te leven.

U kunt zelf iets doen om uw risico op nierschade te verlagen. Namelijk: door gezond te leven! Gezond leven houdt in: gezond eten, een gezond gewicht, voldoende bewegen, niet roken, matig drinken en beperkt zoutgebruik. Het gaat om dezelfde leefstijladviezen die gegeven worden om hoge bloeddruk en diabetes type II te voorkomen, ziekten die op zichzelf tot nierschade kunnen leiden. Al met al redenen te over om een gezonde leefstijl na te streven en chronische ziekten te voorkomen. Graag geven we u de kernpunten van een gezonde leefstijl en adressen van sites waar u betrouwbare, aanvullende informatie kunt vinden.

- **Gezond eten:** Gezond eten betekent eten volgens de regels van de Schijf van Vijf: eet gevarieerd, niet te veel, minder verzadigd vet, veel groente, veel fruit en brood en eet veilig.
- **Gezond gewicht:** Mensen met overgewicht hebben een verhoogd risico op nierschade (en op andere ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten). Het is dus belangrijk te streven naar een gezond gewicht. Wereldwijd wordt de Body Mass Index (BMI) gebruikt om te bepalen of iemand een gezond gewicht heeft. De BMI is een maat voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Het gewicht (in kilo's) wordt gedeeld door de lengte in het kwadraat (in meters). Een gezond gewicht heb je met een BMI tussen de 20 en 25. Bij een BMI van 25-30 heb je overgewicht en is het getal hoger dan 30 dan is er sprake van ernstig overgewicht, obesitas. Om je BMI makkelijk na te gaan, kijk op www.voedingscentrum.nl/.
- **Voldoende bewegen:** Voor uw gezondheid is het goed om dagelijks een half uur te bewegen. Zodanig dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. U beweegt goed als u er behoorlijk voor moet ademen en uw hart sneller gaat kloppen. Dat blijkt uit onderzoek en dat is ook het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Het bewegen hoeft niet aaneengesloten te zijn. Het mag gerust een optelsom zijn van bijvoorbeeld twee keer 15 minuten stevig fietsen of drie keer 10 minuten pittig wandelen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd.
- **Niet roken:** Stoppen met roken zorgt ervoor dat iemands gezondheid meteen met sprongen vooruitgaat. De resultaten zijn snel merkbaar: de ademhaling verbetert, het hoesten wordt minder, de conditie gaat omhoog, en ruiken en proeven gaat beter. Stoppen met roken is geen onmogelijke opgave; jaarlijks lukt het 100.000 mensen te stoppen met roken. Als stoppen met roken voor u moeilijk is kunt u voor hulp en tips terecht bij www.stivoro.nl. Daarnaast is in elke gemeente wel een stoppen met roken cursus bij de GGD of thuiszorg.
- **Matig drinken:** Matig drinken is drinken volgens de regels van verantwoord drinken. Deze zijn voor volwassen mannen: drink gemiddeld niet meer dan 2 standaardglazen per dag en drink per gelegenheid niet meer dan 5 standaardglazen. Voor volwassen vrouwen: drink gemiddeld niet meer dan 1 standaardglas alcohol per dag en drink per gelegenheid niet meer dan 3 standaardglazen. Drink niet als je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft. Voor beiden geldt: drink geen alcohol als u nog wilt werken, studeren of sporten. In het verkeer mag u maximaal een alcoholpromillage hebben van 0,5. Pas op met alcohol bij medicijngebruik.
- **Gebruik zo min mogelijk zout:** Hoewel de gevoeligheid voor zout per persoon verschilt, heeft vrijwel iedereen baat bij een zoutarm dieet. Zout trekt vocht aan, dus hoe meer zout u eet, hoe meer vocht uw lichaam vasthoudt. De totale hoeveelheid bloed in het lichaam neemt daardoor toe. Hoe meer bloed, hoe groter de belasting voor het hart en de bloeddruk stijgt. Daarmee neemt ook de druk toe op de slagaderwanden en op de kleine bloedvaatjes van de nieren. Zeer beperkt zout gebruiken is heel belangrijk bij het voorkomen van nierschade. Zout kan leiden tot hoge bloeddruk, wat schadelijk is voor de nieren. En zout is ook rechtstreeks schadelijk voor de nieren, zeker als er al nierschade is. Eiwitverlies in de urine – wat

schadelijk is voor nieren, hart en bloedvaten – neemt ook af door zoutbeperking. Tips om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken:

- Laat producten die veel zout bevatten zoveel mogelijk staan. Zoals kant en klare soepen en maaltijden, snacks, chips e.d.
- Voeg geen extra zout aan uw eten toe. Breng uw eten op smaak met andere smaakmakers, zoals verse kruiden.
- Over het algemeen geldt dat verse voedingsmiddelen, zoals vlees, kip, kalkoen en vis, van nature weinig zout bevatten. Wanneer vlees of vis gekruid, gepaneerd of gemarineerd is, kunt u het beter laten staan. Hetzelfde geldt voor bewerkte vleessoorten als rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen en slavinken.
- Groenten, fruit, aardappelen, rijst en pasta bevatten juist van nature weinig zout. Verse groenten (mits zonder zout klaargemaakt) en fruit kunt u dus naar hartenlust eten, maar groenten uit blik, glas en diepvriesgroenten a la crème bevatten wel weer meer zout. Gewone diepvriesgroenten bevatten ook weinig zout.

Tot slot: Eet weinig drop. Het eten van veel drop kan een hoge bloeddruk veroorzaken. Dit komt niet zozeer door het zout in drop, maar door een ander bestanddeel: glycyrrhizinezuur. Dit stofje zit ook in zoethoutthee. Glycyrrhizine beïnvloedt de werking van de nieren. Het lichaam houdt daardoor meer vocht vast, waardoor de bloeddruk (nog verder) stijgt.

- **Meer informatie:** Goede en betrouwbare informatie over leefstijl en gezond leven vindt u op onderstaande sites:
 - Algemeen: www.kiesbeter.nl/GezondLeven/
 - Over sport en bewegen: www.nisb.nl
 - Over eten: www.voedingscentrum.nl
 - Over roken: www.stivoro.nl
 - Over drugs en alcohol: www.trimbos-instituut.nl

Juli 2011