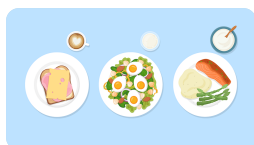


Gezonde leefstijl en voeding

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijk wanneer uw nieren minder goed werken. Gezond leven kan ervoor zorgen dat uw nierfunctie minder snel achteruit gaat. Een gezonde leefstijl bestaat uit de volgende onderdelen:

Gezonde voeding bij nierschade



Bij beginnende nierschade is het niet nodig om een dieet te volgen. Het is voldoende om de algemene adviezen voor gezonde voeding aan te houden. Daarbij is het extra belangrijk om minder zout en minder verzadigd vet te eten.

- **Zoute producten:** te veel zout kan nierschade verergeren. Eet niet meer dan 6 gram zout per dag. De meeste mensen eten meer zout. Dit is namelijk gemiddeld 9 gram zout per dag. Het meeste zout wat u binnenkrijgt wordt door fabrikanten aan producten toegevoegd. Het kan dus even wennen zijn als u op het zout in de voeding gaat letten. Kijk ook op de [zoutvergelijker \(https://nierstichting.nl/zoutvergelijker/vergelijken/\)](https://nierstichting.nl/zoutvergelijker/vergelijken/) van de Nierstichting.
- **Eiwit:** het is belangrijk om gezonde voeding met voldoende eiwitten binnen te krijgen. De nieren zorgen onder andere voor de uitscheiding van afvalstoffen uit het lichaam. Omdat uw nieren minder goed werken, blijven er meer afvalstoffen in uw bloed achter. Dit kan verschillende klachten geven: moeheid, misselijkheid, minder trek in eten, jeuk en hoofdpijn. Als uw nierfunctie slechter wordt, kan het nodig zijn om een dieet te gaan volgen. Soms is het dan ook nodig om de hoeveelheid eiwit (niet teveel, maar ook niet te weinig) aan te passen. Voor een advies op maat, kunt u uw nefroloog een verwijzing naar een diëtist vragen.

Kom in beweging

Beweeg regelmatig



Voor een gezond leven is bewegen belangrijk. Door te bewegen verbruikt u energie en verbetert u uw conditie. Ook leidt beweging tot spieropbouw, wat bijdraagt aan een gezonde lichaamssamenstelling. Zowel de verbetering van conditie, als meer spiermassa, maken dat u zich fitter voelt.

Daarnaast verlaagt bewegen de kans op overgewicht en hart- en vaatziekten. Het advies is om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen.

Waarom moet ik bewegen?

Video voice-over

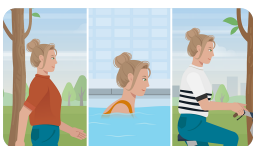
Tegenwoordig zitten we steeds vaker en langer. Bijvoorbeeld tijdens het werk, tijdens het eten of in onze vrije tijd. Zo veel zitten, en dus weinig bewegen, is niet goed voor u. We leggen uit waarom:

Wanneer u zit, zit u meestal in een slechte, voorovergebogen houding. Dit kan ervoor zorgen dat u last krijgt van uw spieren en gewrichten. Ook zorgt deze houding ervoor dat de longen zich niet goed kunnen vullen met lucht. En dat ons bloed minder goed door het lichaam kan stromen.

Dit kan tot veel gezondheidsproblemen leiden. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten neemt toe. Ook krijgt u sneller last van overgewicht en diabetes type 2. Door veel te zitten, werken uw hersenen minder hard. Hierdoor neemt de kans op dementie op latere leeftijd toe.

Het is dus belangrijk om minder te zitten. Probeer elk half uur even te staan en te bewegen. Ga bijvoorbeeld even wandelen tijdens uw lunchpauze of sta regelmatig op om uw armen en benen te strekken.

Hoeveel moet ik bewegen?



Het is belangrijk om elke dag minstens een half uur te bewegen. Dit is ongeveer 3,5 uur per week. Probeer 2,5 uur van deze 3,5 uur matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen betekent dat uw ademhaling sneller wordt, maar dat u nog wel kunt praten. Voorbeelden hiervan zijn: Wandelen, traplopen, zwemmen of rustig fietsen.

Intensief bewegen



Beweeg ook twee keer in de week intensief. Voorbeelden van intensief bewegen zijn hardlopen, voetballen of wielrennen.

Samen bewegen



Beweeg samen met anderen. Dit is gezellig en motiverend! U kunt er ook voor kiezen om in een grote groep te bewegen. Bijvoorbeeld groepszwemmen of fietsen.

Spiermassa en conditie



Wanneer u uw conditie en spiermassa echt wilt verbeteren, dan is er een stapje extra nodig. Beweeg dan niet minimaal een half uur, maar een uur per dag.

Hulp bij beweging

Hulp bij het bewegen



Een fysiotherapeut kan u helpen bij het bewegen.

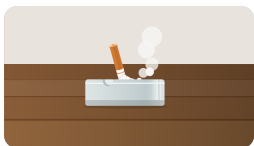
Apps om meer te bewegen

- [Samen fitter \(https://www.samenfitter.nu/p/app/\)](https://www.samenfitter.nu/p/app/) van de Friesland
- [Ommetje lopen \(https://www.hersenstichting.nl/ommetje/\)](https://www.hersenstichting.nl/ommetje/)



Roken en alcohol

Stop met roken



Rookt u? Stop dan. Als u niet meer rookt, neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af. Roken beschadigt tevens de bloedvaten in en naar de nieren, waardoor u meer kans heeft op nierschade. Daarnaast voelt u zich fitter en verbetert uw conditie. Kijk voor meer informatie op [ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl/).
(<https://www.ikstopnu.nl/>).

Matig uw alcoholgebruik



Alcohol is schadelijk voor uw gezondheid. Het advies is: drink geen alcohol. En als u toch drinkt, dan niet meer dan 1 glas per dag.

Ontspanning

Ontspan voldoende

Om gezond te leven is het belangrijk om regelmatig te ontspannen en voldoende te slapen. Ontspannen kan op een actieve manier door bijvoorbeeld te sporten, te wandelen of met andere hobby's bezig te zijn. Andere vormen van ontspanning kunnen het uitvoeren van een ademhalings-



of ontspanningsoefeningen zijn, maar u kunt ook denken aan muziek luisteren of lezen. Probeer ook eens de [Meditation Moments-app](https://meditationmoments.nl/) (<https://meditationmoments.nl/>) om te ontspannen.

Meer informatie

Meer informatie



Voor meer informatie over gezonde voeding bij nierschade:

- Om zelf uw eet- en drinkpatroon te berekenen: de [Eetmeter-app](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online.aspx) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online.aspx>) van het Voedingscentrum.
- De [Kies ik gezond-app](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>), van het Voedingscentrum.
- De [Analysetabel](https://www.nieren.nl/voeding-dieet-je-nieren/gezonde-voeding-bij-nierproblemen/hulpmiddelen-bij-voeding-en-dieet) (<https://www.nieren.nl/voeding-dieet-je-nieren/gezonde-voeding-bij-nierproblemen/hulpmiddelen-bij-voeding-en-dieet>) via [Nieren.nl](http://nieren.nl) (<http://nieren.nl>).
- Via de [Nierstichting.nl](http://nierstichting.nl) (<http://nierstichting.nl>) kunt u testen hoe uw zoutinname is of producten vergelijken met de [Zoutvergelijker](https://nierstichting.nl/zoutvergelijker/) (<https://nierstichting.nl/zoutvergelijker/>). Ook kunt u hier folders (digitaal of per post) bestellen zoals onder andere de kruidenwijzer.