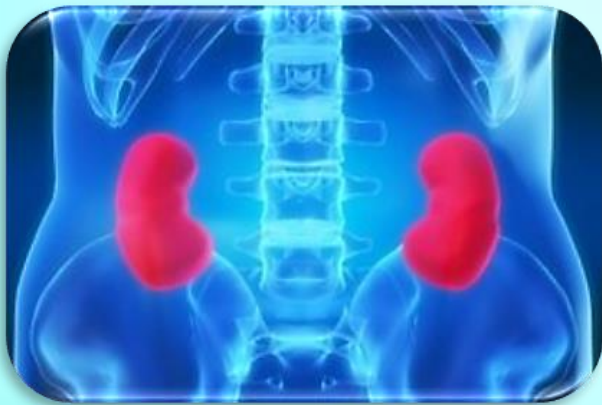


## De nieren zijn fantastisch!

1. Ze zuiveren de afvalstoffen uit het bloed
2. Ze regelen water en zout in het lichaam
3. Ze produceren hormonen:
  - die de bloeddruk controleren
  - die rode bloedcellen helpen aanmaken
  - die een rol spelen bij de calciumopname en zorgen voor gezond beenderstelsel



## Enkel een kleine populatie met nierlijden is gekend.



### Wie wordt vooral getroffen?

- 10 % van de wereldbevolking
- Op elke leeftijd mogelijk
- Helft van de 75-plussers heeft nierbeschadiging

### Hoe weet u dat uw nieren minder goed functioneren?

- De nierfunctie kan tot 90 % dalen **zonder symptomen**
- **Eerste symptomen:** zwelling rond de enkels, vermoeidheid, concentratieproblemen, verminderde eetlust, schuimende urine

### Risicogroepen:

- Hoge bloeddruk
- Prediabetes of diabetes
- Familiale voorgeschiedenis van nierlijden
- Overgewicht
- Roker
- Ouder dan 50

Behoort u tot één van deze risicogroepen? **Praat er over met uw huisarts.** De huisarts kan u onderzoeken door middel van:

- Bloeddrukcontrole
- BMI controleren op overgewicht
- Controle van eiwitverlies in de urine
- Een eenvoudige bloedtest

Zo nodig stuurt de huisarts u door naar een specialist.

## Enkele belangrijke tips:

### 1. Beweeg voldoende

Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen → dit is gunstig voor uw bloeddruk en bloedcirculatie.

### 2. Let op uw voeding:

- Matig uw zoutinname
- Beperk suiker, weet wat u eet, lees de etiketten; voorbereide eetwaren bevatten meestal meer zout of suikers!
- Matig alcoholgebruik
- Eet dagelijks groenten en fruit
- Drink voldoende vocht (frisdrank met mate!)

### 3. Rook niet

### 4. Wees voorzichtig met medicatie

Spreek erover met uw huisarts en huisapotheker.



**Draag zorg voor uw nieren!**

