

Geben Sie Acht auf Ihre Nieren



Die Nieren sind lebenswichtige Organe mit vielfältigen Aufgaben. Umso wichtiger ist es, Schäden vorzubeugen. **Mit diesen 8 Regeln geben Sie auf Ihre Nieren Acht:**

1

Halten Sie sich fit und aktiv!

3

Messen Sie Ihren Blutdruck!

Ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.

5

Trinken Sie ausreichend!

Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei höherem Bedarf mehr.

7

Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein!

2

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker!

Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.

4

Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich!

6

Hören Sie mit dem Rauchen auf!

Rauchen schädigt die Nieren.

8

Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion vom Hausarzt überprüfen, wenn Sie einen dieser Risikofaktoren erfüllen:

- über 60 Jahre alt sind
- Diabetes mellitus haben
- Bluthochdruck haben
- stark übergewichtig sind
- ein Familienangehöriger ersten Grades an einem Nierenversagen erkrankt ist

www.die-nephrologen.de