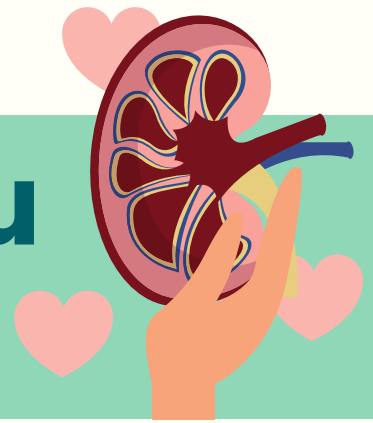


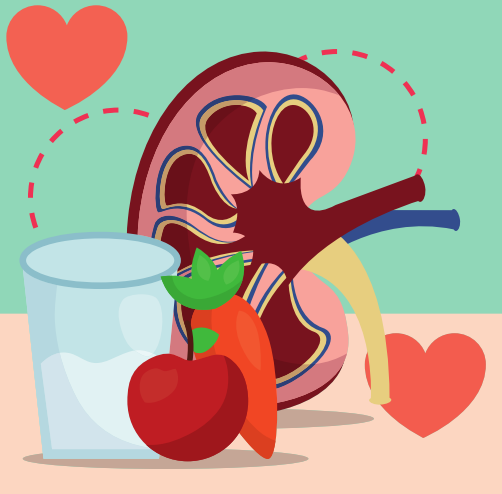


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pasaules Nieru diena 2021



Ieteikumi Tavai nieru veselībai:



- Regulāri padzeries, lai dienas laikā uzņemtu pietiekamu šķidruma daudzumu (~1,5–2 L dienā).
- Neaizmirsti dienā apēst vismaz 300 g dārzeņu un vismaz 200 g augļu vai ogu!

- Ierobežo sāls patēriņu līdz 5 gramiem* dienā.

*tas ietver gan ēdienam pievienoto sāli, gan sāli, kas pievienots rūpnieciski ražotiem produktiem.



5 grami jeb viena
tējkarote



- Saki "nē" kaitīgajiem ieradumiem!
- Regulāri (reizi gadā) dodies uz profilaktiskajām veselības pārbaudēm pie ģimenes ārsta.
- Ja lieto nesteroīdos pretiekaisuma līdzekļus, konsultējies ar ārstu vai farmaceitu par iespējamiem riskiem nieru veselībai.

- Atvēli laiku fiziskajām aktivitātēm! Tev nepieciešamas mērenas intensitātes* fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā.

*raita soļošana, nūjošana, dejošana u.tml.

