

# »Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«

Aktualno > Zanimivosti | piše: Uredništvo/ [Društvo šola zdravja](#) | 3.3.2023

»Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«, je letošnji dodatni\* slogan SVETOVNEGA DNEVA LEDVIC, ki bo 9. marca 2023 namenjen ozaveščanju svetovne javnosti o pomenu delovanja ledvic, o kronični ledvični bolezni ter njenem zgodnjem odkrivanju in preprečevanju. [Društvo šola zdravja](#) se pridružuje ozaveščanju ob Svetovnem dnevu ledvic in pripravlja brezplačno vadbo ter nasvete, kako ohraniti zdrave ledvice.

**SVETOVNI DAN LEDVIC**

**9. MAREC 2023**

**Varujte svoje ledvice!**

Uživanje sveže sadje in zelenjavo

Poskrbite za zadosten vnos vode

Omejite uporabo soli

Bodite telesno dejavni

**DÓBER TEK Slovenija**  
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

9. marec je Svetovni dan ledvic. (Foto: ...)

♥ Prijubljeno

🖨 Natisni

💬 Komentarji 0

📧 Deli s prijatelji f t + ✉

A<sup>+</sup> A<sup>-</sup>

Po poročanju slovenskega portala za ozaveščanje o tej tematiki – [www.svetonidanledvic.org](http://www.svetonidanledvic.org) – so ledvične bolezni pogosta težava ljudi razvitega sveta. Kot mnoge druge kronične težave – s katerimi je lahko omenjena bolezen ledvic tudi povezana (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni) – se težava ledvic velikokrat razvije zaradi nezdravega načina življenja.

V Sloveniji ima kronično ledvično bolezen več kot 180.000 odraslih ljudi. Pogosteje je prisotna pri starostnikih med 65. in 75. letom, ter pri večini ljudi nad 75. letom.

### **VARUJMO SVOJE BOGASTVO - ZDRAVJE**

Ugotavljanje kronične ledvične bolezni je možno le z laboratorijskimi testi seča in krvi. Strokovnjaki vsem s kroničnimi težavami priporočajo enkrat letno testiranje. Starejšim od 50. let in brez težav pa je priporočljivo testiranje na 3 leta. Mnogi namreč sploh ne vedo, da imajo omenjeno bolezen, dokler se ta ne razvije v težje oblike ali pa vpliva na ostale kronične težave, tudi na delovanje srčno-žilnega sistema.

Poleg rednega testiranja svoje zdravje vse dni v letu varujmo in ohranjajmo z zdravim načinom življenja:

### **PREHRANJUJMO SE S HRANO, KI IMA MANJ SOLI**

Odrasel človek potrebuje dnevno le 1,4 g soli (500 mg natrija). Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je 5 g soli.

Pripravljamo si sveže obroke, ki naj vsebujejo svežo zelenjavo, slane prigrizke naj zamenja sveže sadje. Pri pripravi hrane nam lahko okuse obogatijo tudi naravne začimbe, s katerimi se lahko izognemo dodatnemu soljenju obrokov.

Kupujmo še nepredelana žita, saj kruh in ostali krušni izdelki v trgovini vsebujejo veliko soli.

Pred nakupom sestavin, na embalaži preverimo koliko soli vsebujejo.

Hrana, kot so: prekajeno meso, suhomesnati izdelki, klobase, salame in hrenovke, mesne konzerve, kruh in krušni izdelki, nekatere vrste sirov, konzervirana hrana, hitra prehrana (t.i. »junk food«)... utripajo rdeče na merilniku soli.

Ne pozabimo piti tudi dovolj tekočine. Najbolj priporočen napitek je voda.

KADILCI, naj cigaretni dim zamenja svež zrak narave in telo vam bo hvaležno. Kajenje zelo škoduje zdravju (kar za 50 % se lahko poveča tveganje za raka na ledvicah).

### **GIBAJMO SE V NARAVI**

»Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«, je letošnji dodatni slogan ozaveščanja ob Svetovnem dnevu ledvic, ki je spodbuda h gibanju v naravi, na svežem zraku, z dobrimi prijatelji. Zdravje celega telesa poleg zdrave hrane namreč zelo okrepi tudi gibanje in dobri odnosi z ljudmi okoli sebe.

Gibanje za boljše zdravje je tudi vodilo našega **Društva šola zdravja**. Na **Svetovni dan ledvic, 9. marca 2023, kot ostale dni v letu (razen ob nedeljah in praznikih) vas vabimo, da se pridružite našim skupinam vadečih na brezplačni »jutranji telovadbi 1000 gibov«**, ki poteka ob 7.30, nekatere vadbe pa ob 8.00 zjutraj na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Do konca marca se lahko pridružite tudi vadbam preko spleta, ki prav tako potekajo brezplačno, na aplikaciji Zoom. **Jutranja telovadba** je primerna za vse, vsak vadi po svojih zmožnostih. V 30-minutni vadbi stoječih položajev boste lahko razgibali celotno telo, od dlani do stopal.

Več informacij boste lahko našli tudi na spletni strani [www.solazdravja.com](http://www.solazdravja.com)

Gibajmo se! Za zdrave ledvice, dušo in telo!

AVTOR PRISPEVKA JE: Društvo šola zdravja/ Ana Pirih

Viri vsebine:

1 Zdravje ledvic za vse, <https://www.svetovnidanledvic.org/event> (1.3.2023)

2 Svetovni dan ledvic (1.3.2023) brošura Kronična ledvična bolezen pri starostniku.  
[https://www.svetovnidanledvic.org/resources/files/KLB\\_starostnikov\\_2015.pdf](https://www.svetovnidanledvic.org/resources/files/KLB_starostnikov_2015.pdf)

3 Svetovni dan ledvic (1.3.2023). Zakaj in kako?

<https://www.svetovnidanledvic.org/mission>

4 Svetovni dan ledvic (1.3.2023). Brošura Osem nasvetov za zdrave ledvice.  
[https://www.svetovnidanledvic.org/resources/files/osem\\_2018.pdf](https://www.svetovnidanledvic.org/resources/files/osem_2018.pdf)