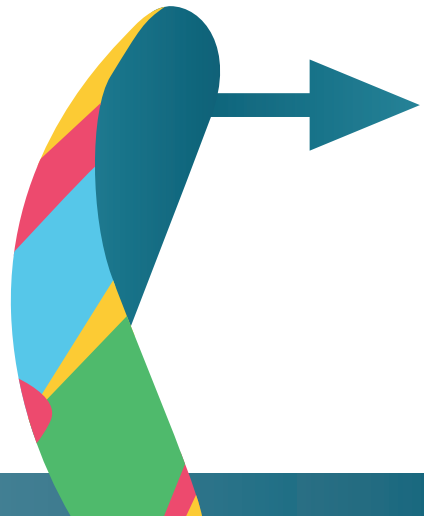




**STARA NAVADA JE  
ŽELEZNA SRAJCA,  
KI JO LAHKO  
TUDI SLEČEMO**



[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org)



V tem kratkem tekstu vam želimo prikazati, da so ledvične bolezni večinoma posledica nezdravega življenjskega sloga, kar pomeni, da jih z zdravim življenjskim slogom lahko večinoma preprečimo ali izboljšujemo. Obenem želimo nasloviti mit, da življenjskih navad skorajda ni mogoče spremeniti, saj to enostavno ne drži.

Človeško telo je zelo kompleksen biološki stroj, na katerega vplivajo različni dejavniki. Še predobro nam je poznano delovanje virusov in bakterij, ki je mnogokrat zelo nadležno, včasih pa tudi življenjsko nevarno. Vendar sodobnega človeka bremenijo predvsem kronične bolezni srca, ožilja in ledvic, ki niso posledica delovanja mikroorganizmov, temveč bolezni kot so sladkorna bolezen, debelost in arterijska hipertenzija. Omenjena obolenja so v največji meri posledica nezdravega življenjskega sloga.

## Način, kako uporabljamo svoje telo, kar lahko imenujemo tudi življenjski slog, ima velik vpliv na delovanje telesa.



Življenjski slog lahko razdelimo na prehrano, ki jo zaužijemo, fizično aktivnost in mentalno oz. duševno aktivnost.

Sodobna prehrana se hitro odmika od načina prehranjevanja naših prednic in prednikov. Značilnosti današnje prehrane so uživanje velike količine živalskih beljakovin (npr. meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca), soli in sladkorja. Večji vnos beljakovin pomeni tudi večjo obremenitev za ledvice, kar škodljivo vpliva predvsem na že okvarjene ledvice. Večina industrijsko predelane hrane vsebuje veliko soli, sladkorja ali obojega, predvsem zato, da bi nam bila všeč in da bi jo čim več pojedli. Velik vnos soli je eden od najpomembnejših dejavnikov za povišan krvni tlak, ki privede do poškodbe

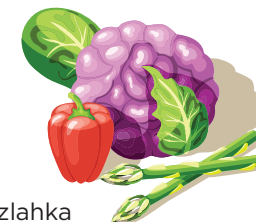


ledvic. Z zmanjšanjem vnosa soli na pod 5-6 gramov dnevno lahko znižamo krvni tlak. Velik vnos sladkorja je eden glavnih vzrokov za nastanek debelosti in sladkorne bolezni, ki obe škodljivo vplivata na ledvice.

Dovoljšna telesna aktivnost, vsaj 150 minut zmerne aktivnosti tedensko, ima pomembno vlogo pri vzdrževanju primerne telesne mase in pravilnem metabolizmu krvnega sladkorja, zato lahko telesno aktivnost štejemo kot najmočnejše orožje v boju proti sodobnim boleznim, tudi boleznim ledvic.

Tudi naše duševno življenje močno vpliva na stanje in delovanje telesa. Kronični stres, slab odziv na stresne dogodke, težave s spanjem in depresija so vsi dejavniki, ki povečujejo tveganje za nastanek sladkorne bolezni in s tem vplivajo na stanje ledvic. Kajenje negativno vpliva tako na srčno-žilni sistem kot tudi na ledvice.

## Stara navada je železna srajca, pravi slovenski pregovor.



Že dolgo časa torej vemo, da starih navad ni mogoče povsem zlahka spreminjati, kar pa še ne pomeni, da je to nemogoče. Mnogokrat iščemo čudežne rešitve, ki bi nam omogočile, da bi brez večjih težav shujšali, pričeli telovaditi ali nehali kaditi. V resnici pa obstaja zgolj ena »čudežna« pot, ki odločilno pomaga pri spreminjanju življenjskega sloga, in to je vztrajnost. Preden karkoli spremenimo, si moramo najprej spremembe želeti in verjeti, da lahko živimo tudi drugače. Ko se spremembe lotimo, pa moramo pričakovati, da nam v prvo verjetno ne bo uspelo.



## Edini način, da nam uspe nekaj težkega, karkoli težkega pravzaprav, je, da poizkušamo in poizkušamo, kljub neuspehim poizkusom.



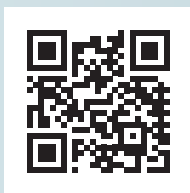
Krasen primer tega je prenehanje kajenja. Podatki kažejo, da je to uspešno v približno 8 % poizkusov, kar se sliši grozno in malodane brezupno. Ampak ob ponovnih in ponovnih poizkusih je število ljudi, ki jim je dejansko uspelo, vedno večje. Nedavni podatki kažejo, da je več kot 60 % kadilcev sčasoma uspešno prenehalo kaditi. To pa se že sliši precej drugače, kajne.



## Očitno je tudi železno srajce mogoče sleči, vendar verjetno ne v prvem poizkusu.

Več o ledvičnih boleznih in temah, ki se tičejo ledvic lahko preberete na naši spletni strani

[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org) in



[www.zadobroledvic.si](http://www.zadobroledvic.si),



kjer boste našli ogromno zanimivih vsebin.

