

SUPERHJÄLTE NJUREN GÅR TILL KAMP!



Skydda den för
FIENDER

INNEHÅLL:

3. Superhjältenjurens superkrafter
4. Superhjältenjuren
5. Fiende nummer 1: ÖVERVIKT
6. Superhjältenjuren mot övervikt
7. Fiende nummer 2: HÖGT BLODTRYCK
7. Fiende nummer 3: SALT
8. Fiende nummer 4: DÅLIGA LEVNADSVANOR, TOBAK OCH ALKOHOL
9. Superhjältenjuren mot salt, tobak och alkohol
10. Fiende nummer 5: DIABETES
10. Fiende nummer 6: ÄRFTLIGA NJURSJUKDOMAR
- II. Annat viktig att beakta



Utgivare:
Njur- och leverförbundet 01/2016
Gumtäcktsvägen 1 A, 6:e vån., 00520 Helsingfors
www.munuainen.fi

SUPERHJÄLTE NJUREN GÅR TILL KAMP!

**Skydda den
för fiender.**

Superhjältenjuren tål en massa, till och med att man donerar den ena av sina njurar till någon anhörig. Men inte ens superhjältar klarar sig helt på egen hand. Högt blodtryck och diabetes skadar njurarna. Hjälp dem alltså att bevara sina superkrafter genom att leva hälsosamt: motionera, minska på saltet, inte röka – och förebygga fetma, högt blodtryck och diabetes.



SUPERKRAFTERNA

1 SUPERKRAFT

Renar kroppen på vätska och slaggprodukter.

2 SUPERKRAFT

Reglerar blodtrycket.

3 SUPERKRAFT

Styr bildningen av röda blodkroppar.

4 SUPERKRAFT

Producerar D-vitamin.

SUPERHJÄLTE NJUREN

Njurarna har många livsviktiga uppgifter. De renar kroppen på överflödigt vätska och på slaggprodukter. De deltar i blodtrycksregleringen. De styr produktionen av röda blodkroppar och aktiverar D-vitamin. Utan fungerande njurar skulle människan dö.

Njurarna kan ta skada av sockersjuka, högt blodtryck och kärlförkalkning. Njursvikt kan också orsakas av medfödda njursjukdomar eller av en njurinflammation. Njurfunktionen avtar också med åren.



HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR GÖR GOTT ÄVEN FÖR NJURARNA.

Motion, saltfattig diet och rökfrihet förebygger blodtryckssjukdom, övervikt och diabetes. Effektiv behandling av blodtryckssjukdom, diabetes och störningar i blodfetterna skyddar njurarna. Äldre personer och personer som redan insjuknat i en njursjukdom har anledning att vara försiktiga till exempel med sin användning av inflammationsvärkmedicin.

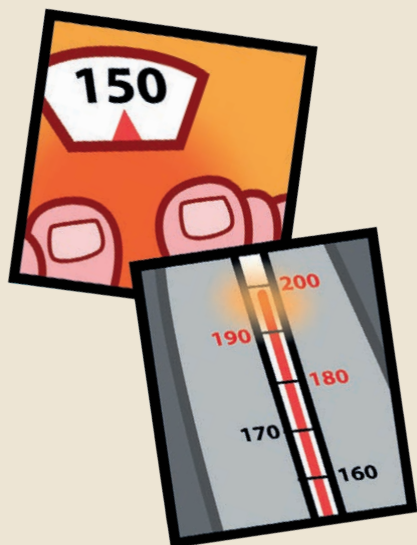
1. FIENDE: ÖVERVIKT

Övervikt belastar kroppen. Den ökar risken att insjukna i typ 2 diabetes. Den höjer blodtrycket och stör fettbalansen i blodet.

Skadligast är den typ av fetma som lägger sig kring midjan, dvs. midjefetman. Den leder till att det samlas överskottsfett kring kroppens inre organ, vilket i sin tur skadar organen och blodkärlen. Blodkärlen förträngs och orsakar förhöjt blodtryck som skadar njurarna.

För mycket fett i kombination med störningar i sockerämnesomsättningen ökar risken att insjukna i diabetes. Diabetes i sin tur är en av de vanligaste orsakerna till njursjukdom.

En regelbunden måltidsrytm och mindre mängder hårda fetter i kosten är det första steget mot en lyckad bantning.



Motion hjälper den som vill banta. Motionen sänker blodtrycket och korrigerar blodets fettvärden. Motion minskar speciellt effektivt midjefetma, även om viktminskningen i sig kanske inte är så stor. Motion förbättrar dessutom cellernas insulinkänslighet, vilket innebär att musklerna bättre kan utnyttja sockret som energikälla.

En bestående viktminskning kan bli verklighet om du kombinerar motion med en hälsosam diet.

Men tyvärr finns det inga mirakeldieter. Regelbunden måltidsrytm och minskad användning av hårda fetter utgör det första steget mot en lyckad viktnedgång. Bäst vore det att äta en måltid eller ett mellanmål var 3–4 timme. Ät mångsidigt och använd mycket fibrer. Var speciellt uppmärksam på pålägg, kaffebröd, samt salta och söta delikatesser. Portionsstorleken har också betydelse.

SUPERHJÄLTE NJUREN

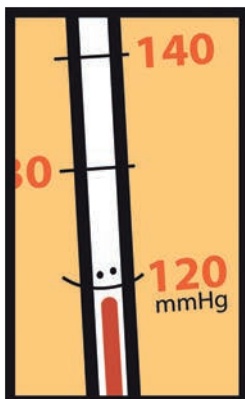
mot

ÖVERVIKT

Fetman har lyckats avväpna vår hjälte totalt. Blodtrycket stiger och blodfetterna likaså. Diabeteshotet svävar tungt i luften.



Hjälpen anländer i sista stund...



Vår hjälte vinner kontroll över blodtrycket och sätter diabetes på plats. Äntligen kan han fortsätta med sina bedrifter: att rena kroppen på vätska och slaggprodukter, att reglera blodtrycket och att tillverka röda blodkroppar och D-vitamin.



2. FIENDE: **HÖGT BLODTRYCK**

Förhöjt blodtryck skadar njurar, hjärta och blodkärl. Höga blodtrycksvärden kan orsakas av primär blodtryckssjukdom, men ofta är det levnadsvanorna som ligger i bakgrunden. Midjefetma, för mycket salt, för mycket alkohol, rökning och för lite motion höjer samtliga blodtrycket.

Cirka två miljoner av alla vuxna finländare har idag förhöjda blodtrycksvärden. Bara var femte av oss kan strykas idealiska blodtrycksvärden. Högt blodtryck ger vanligtvis inga direkta symtom och upptäcks därför bara genom mätning. Ett idealiskt blodtryck ska ligga under 120/80. Om trycket upprepade gånger ligger över 140/90 är det skäl att utreda orsaken, och vid behov inleda medicinering.

Motion och en hälsosam diet, saltfattig och fiberrik föda, samt minskad mängd mättat fett i kosten är bra metoder för sänkning av blodtrycket också utan medicinering. Det är naturligtvis alltid lika viktigt att sluta röka och dra ner på alkoholbruket, men det gäller speciellt om du har förhöjt blodtryck.

Om det bland dina släktingar förekommer njursjukdom lönar det sig att kontrollera blodtrycket regelbundet.

3. FIENDE : **SALT**

För mycket salt skadar hälsan. Det belastar njurarna, hjärtat och blodkärlen. För mycket salt samlar vätska i kroppen och höjer blodtrycket.

Mest salt får kroppen ur bröd, charkuterier och ost. Färdigmat och halvfabrikat kan innehålla stora mängder salt. Rekommendationen för vuxna är 5 gram salt om dagen, dvs. en knapp tesked.



Det bästa knepet för att minska saltet i kosten är att läsa produktbeskrivningarna. Jämför produkterna i hyllan och välj det alternativ som innehåller minst salt. Mat kan smaksättas också utan salt, men det kan vara värt att ta det långsamt om du försöker vänja dig vid saltfattig kost. Undvik helst salta snacks. Salthalten i födan minskar också om du sköljer ingredienserna, blötlägger dem i vatten och kokar i rikligt vatten.

Också specialsalt, som t.ex. bergs-, rosen- och örtsalt innehåller natrium som är skadligt för kroppen. I mineralsalterna har natrium ersatts med kalium och magnesium, och därför är natriumhalten i dessa låg. Mineralsalter lämpar sig emellertid inte för de personer med njursvikt som ordinerats kaliumbegränsning.

4. FIENDE: **DÅLIGA LEVNADSVANOR: TOBAK OCH ALKOHOL**

Rökning och riklig alkoholanvändning ger upphov till blodkärlsförändringar, de höjer blodtrycket och skadar njurvävnaden, vilket i sin tur leder till försämrad njurfunktion.

Rökning ökar andelen dåliga fetter i blodet. Rökningen orsakar en ständig inflammation i blodkärlsväggarna, vilket leder till att blodkärlsförträngning, förkalkning och blodkärlstelhet utvecklas snabbare. Riklig alkoholanvändning ökar vikten, försämrar blodets fettvärden och orsakar störningar i salt- och mineralbalansen.

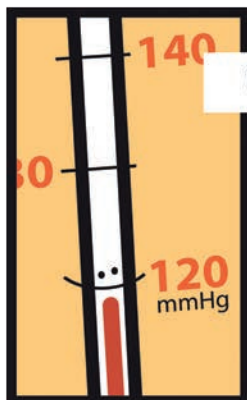
Det känns snabbt i kroppen att du minskar på tobak och alkohol.

Bäst vore det att inte alls börja röka. Men det lönar sig ändå alltid att sluta. Med hjälp av olika nikotinpreparat kan du lindra dina abstinenssymtom. Minskad alkoholanvändning eller att helt upphöra med alkohol märks snabbt i kroppen. Det syns i dina blodvärden och du känner dig piggre och har mer energi. Hjälper finns alltid att få av hälsovårdspersonalen eller på olika webbplatser.

SUPERHJÄLTE NJUREN

MOT

SALT, TOBAK OCH ALKOHOL



Blodtrycket normaliseras...

...äntligen kan vår hjälte fortsätta med sina bedrifter: att rena kroppen på vätska och slaggprodukter, att reglera blodtrycket och att tillverka röda blodkroppar och D-vitamin.



5. FIENDE: **DIABETES**

God diabetesbehandling skyddar njurarna. Om balansen däremot är dålig blir risken stor för att du ska insjukna i någon njursjukdom. Kom ihåg att sköta ditt blodtryck och dina blodfetter lika bra som du tar hand om ditt blodsocker. Njurfunktionen ska regelbundet följas upp hos alla diabetiker genom att undersöka proteinhalten i urinen.

Typ 2 diabetes i anslutning till metaboliskt syndrom är den vanligaste orsaken varför man blir tvungen att inleda dialysbehandling. I Finland lider en halv miljon människor av diabetes, och av dem kan nästan en tredjedel redan ha fått njurförändringar, dvs. diabetisk nefropati. Diabetiker, och speciellt de med typ 2 diabetes behöver inte ens känna till att de har diabetes.

Med hjälp av goda levnadsvanor kan du förebygga eller åtminstone bromsa upp typ 2 diabetes. Redan en halv timme motion om dagen minskar risken att insjukna i typ 2 diabetes. Samtidigt lönar det sig att undvika hårda fetter och att öka användningen av mjuka fetter och fiber. Tillsvidare har man inte lyckats hitta några sätt att förebygga typ 1 diabetes.

Redan en halv timme motion om dagen minskar risken att insjukna i typ 2 diabetes.

6. FIENDE: **ÄRFTLIGA NJURSJKDOMAR**

Njursjukdomar kan också vara ärftliga, men man kan lindra eller fördröja uppkomsten av också många ärftliga sjukdomar om man bara upptäcker dem i tid. Uppföljning och effektiv blodtrycksbehandling är synnerligen viktiga faktorer.

Risken att insjukna försvinner inte av att man förtränger sådana tankar. Det lönar sig alltid att berätta för sin läkare om de sjukdomar som finns i släkten. Den vanligaste ärftliga njursjukdomen är den vi kallar polycystisk njursjukdom, dvs. cystnjure. Sjukdomen upptäcks vanligen innan personen hunnit fylla 30. Njursvikt uppstår sällan under ungdomsåren, men redan i ett tidigt skede kan man se förhöjda blodtrycksvärden. Bra behandling kan hjälpa att förebygga förtida försämringar i njurfunktionen.

Läs mer om cystnjure på www.munuaisrakkula.fi, en sida som är framtagen av vår kampanjsponsor Otsuka Pharma Scandinavia AB



ANNAT VIKTIGT ATT BEAKTA:

INFLAMMATIONSVÄRKMEDICINER

Njurvävnaden är känslig för mediciner. Därför är det skäl att undvika onödig eller långvarig användning av värkmediciner. Följ alltid doseringsanvisningarna när du tar inflammationsvärkmedicin.

Inflammationsvärkmedicin kan om den används samtidigt med till exempel blodtrycksmedicin, eller om kroppen annars är uttorkad orsaka akut njurskada. Speciellt ska du undvika inflammationsvärkmedicin om du redan lider av en njursjukdom eller andra sjukdomar, som till exempel blodtryckssjukdom, hjärtsvikt, kärlförkalkningar eller levercirros.

ÅLDRADE

Njurfunktionen avtar med åren. Förhöjt blodtryck, rökning, diabetes och midjefetma accelererar försämringen.

Med stigande ålder blir njurarna allt känsligare för olika sjukdomar som kan orsaka njurskada, men också för olika yttre faktorer. Törstkänslan avtar med åldern, och dricker man för lite leder det till uttorkning, som i sin tur ökar risken för störningar i njurfunktionen. Speciellt ett rikligt och långvarigt bruk av inflammationsvärkmediciner kan hos äldre personer leda till akut njurskada.

Hos äldre personer bör njurfunktionen regelbundet följas upp, speciellt när man ordinerar läkemedel.

FÖR MYCKET PROTEIN

Motion hjälper att kontrollera vikten, sänka blodtrycket, och korrigera fettbalansen. Samtidigt håller motionen humöret på topp. Motion och rätt föda är viktiga, men näringstillsatser eller massiva mängder protein är inte alltid nyttiga för kroppen.

Man har inte kunnat påvisa någon särskild nytta med proteinrik föda. Långvarigt och mycket rikligt proteinintag kan tvärtom leda till att trycket i njurarnas glomeruli ökar och det uppstår njurförändringar. Proteinrik föda innehåller ofta stora mängder salt som förhöjer blodtrycket. Om du använder stora mängder animalt protein kan det dessutom leda till ökad njurstensbenägenhet.

Om du redan har någon njursjukdom kan det tänkas att din läkare rekommenderar dig en individuellt planerad proteinbegränsning.



SUPERHJÄLTE NJUREN

www.supersankarimunuainen.fi

Njur- och leverförbundet

Njur- och leverförbundet stöder personer som insjuknat och dem som fått ett transplantat samt deras anhöriga. Förbundet bevakar de insjuknades intressen. Förbundet ger tillförlitlig information om sjukdomar och hur de vårdas. I medlemsföreningarna har medlemmarna möjlighet att träffa andra som lever i motsvarande situation. Vem som helst som är intresserad av förbundets verksamhet kan bli medlem.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.munuainen.fi

Facebook: [munuaisjamaksaliitto](#)

Twitter: [MunuainenMaksa](#)