

Elhízás és a vese

**„Nem gyulladás,
mégis károsít”**

Fókuszban

- az elhízás és a
vesekárosodás.
- Ismerje meg az okait,
- tegyen a megelőzésért,
- ne hagyja, hogy veséi
tönkremenjenek !

Az elhízás nem csupán mennyiségi, „kozmetikai” kérdés !

**Az aránytalan tömegű zsírszövetben
képződő anyagok
túlhajszolják a keringést,
tönkreteszik a vesék szűrőit is,
így okoznak
közvetlenül vesekárosodást.**

Ki az elhízott ?

Akinek a testsúlya nincs arányban a magasságával

Mi a helyes testtömeg arány ?

- **A cm-ben mért testmagasság
100 feletti része kg-ban (Broca index)
vagy**
- **A testtömeg index (BMI)
19-25 közötti értéke**

A helyes testarány példája

Testmagasság 170 cm,
testsúly 70 kg - ez megfelelő.
Ugyanez testtömeg indexben
számítva

$$\text{BMI} = 24.2 \text{ kg} / \text{m}^2$$

Testtömeg (kg) osztva
a testmagasság (m) négyzetével

Body Mass Index - BMI

Test Tömeg Index - TTI

a testtömeg jellemzője

Arányos : 25-ig

Túlsúly : 30-ig

Elhízás : 35-ig

35 felett : súlyos elhízás



Vesekárosodást okoz !

**Az elhízáshoz gyakran
magas vérnyomás és a
cukor-anyagcsere zavara társul**

**Ezek külön-külön is vesekárosodást, szív-
érrendszeri betegséget okoznak.**

**Együttesen
az elhízás közvetett vesekárosító
hatásáért felelősek.**

**Alattomos károsítók, panaszt
tünetet sokáig nem okoznak.**

Hogyan lehet a vesekárosodást felismerni ?

Egyszerű vizeletvizsgálattal -

Kórossá válik a fehérjeürítés !

Később emelkedni kezd a vér
salakanyagainak szintje

Ez csak vérvizsgálattal mutatható ki.

A vesék elhízási károsodása már jóval a
tünetek előtt elindul !

Fontos : a megelőzés !

Mit lehet az elhízási vesekárosodás ellen tenni ?

- **Megelőzni az elhízást (ne legyen!)**
- **Megszüntetni a túlsúlyt / elhízást**
- **Betartani a cukorbeteg étrendet**
- **Együttműködni a kezeléssel**
- **Rendezni a vérnyomást**
- **Mindezt tartósan, rendszeresen !**

Ez a vese- és a keringési életvédelem alapja is !

Az elhízás megelőzésének és megszüntetésének kulcsa

- **a helyes étkezés és**
- **a rendszeres testmozgás**

A kettő együttesen hatásos !

**Mindenkinek van lehetősége rá,
csak akarat kérdése !**

A helyes étkezés

- Ismert kalória-adagok
- Jó minőségű fehérjékkel
- Gyümölcsök, zöldfélék
- Sok étkezési rosttal

Ön tudja, hogy hány kalóriát fogyaszt naponta ?
Egy étkezésre ? Hány kalória egy zsemle, egy
hamburger krumplival vagy egy doboz sör ?

Az arányos testsúly elérésének szabályai

- max. 20 kcal / norm.ttkg / nap
- napi 3x étkezés, jól adagolva
- inni csak csapvíz, jó ásványvíz
- testmozgás heti 3x1 óra

Mindig csak ismert mennyiségeket egyen !
A „keveset” vagy „alig” azt jelenti, hogy nem tudja, mennyit fogyaszt. Megtévesztő fogalmak.

A testmozgás / edzés

- formája és adagja egyénre szabható,
- minden életkorban kedvező
- helyváltoztatás nélkül is végezhető
- szobai edzőgépek, gumikötél
- kerékpár, gyaloglás, úszás...
- bármely napszakban hasznos

Mindenki számára van alkalmas testedzési lehetőség. A gumikötél egyszerű, olcsó, ülve is bárhol használható jó edzési lehetőség.

A testmozgás

kalóriát “éget”

javítja a táplálék hasznosulást

védi a szívet és az ereket

vesebetegeknek is ajánlott

A testmozgás hatására javul az izmok anyagcseréje, ez az egész szervezetre kihat. Az erek belhártyájából védő anyagok szabadulnak fel, csökkentik a vérnyomást, az érelzáródás (pl. infarktus, agyvérzés) esélyét

Emlékeztető üzenetek

**Veséje, szive és anyagcseréje
érdekében**

- étkezzen helyesen**
- tartsa rendben testsúlyát,**
- vérnyomását, vércukrárt**
- és mozogjon eleget !**

**A legfontosabb :
legyen tudatos,
tegyen önmagáért !
Mi ebben segítünk -**

**A Magyar Nephrológiai
Társaság
Társadalmi Nephrológiai
Oktatási Bizottsága**