

# GESONDE EETGEWOONTES VIR NIERSIKTES

## Inleiding

Dit is belangrik om gesond te eet deur 'n verskeidend voedsel in te sluit. Eet die regte hoeveelheid proteïene en energie, sowel as ander nutriente vir jou toestand en om 'n gesonde gewig te handhaaf. Hou voedsel natuurlik en vermy geprosesseerde kos en bymiddels. Bly fisies aktief deur elke dag te stap en minder te sit.

## Kern boodskappe

1

Ten alle tye kies bruin- of volgraanprodukte bv. brood, rolletjies, pasta, beskuit, ontbytgrane soos hawermout, sowel as stampkoring en springmielies.

4

Beperk souterige geprosesseerde voedsel en byvoeging van sout by voedsel.

2

Kies lae-vet proteïene soos hoender, vis, vleis, melk, en plantproteïene soos bone, lensies, neute en grondboontjebotter. Beperk tot een van die volgende per dag: kaas, eiers, orgaanvleis soos lewer en niertjies, spek, en sardyne.

5

Beperk geprosesseerde voedsel, wegneemetes, geriefkos en bymiddels.

3

Kies 2-3 klein vrugte per dag en 2-3 porsies groente per dag. 1 Groenteporsie: 1/2 koppie gekook of een koppie rou

6

Beperk alkohol gebruik.

## Wat is geprosesseerde voedsel?

Geprosesseerde voedsel is kos wat chemies of fisies verander is in die vervaardigingsproses.



## Wat is bymiddels?

Bymiddels word meestal bygevoeg by voedsel om dit te preserveer en te 'verbeter'. Lees voedsel-etikette en wees versigtig vir bymiddels wat kalium en fosfaat bevat. Dit word hoofsaaklik gevind in geprosesseerde voedsel bv. kaas, noedels, voorafbereide souse, geblikte en pakkies sop, ham, spek, pasteie en worsrolletjies, gedroogde voedsel, mielie- of aartappelskyfies, gourmet springmielies, soutvervangers, enige gekrummelde kos bv. krummelhoender of krummelvis, polonies, viennas, worsies of burgers, kola en lemoen koeldrank, aanmaak poeierdrankies, reg-om-te eet, gefortifiseerde pap en voorafbereide maaltye en wegneemetes.



## Praktiese wenke

Hou jou voedselkeuses natuurlik en tuisgemaak. Stoom, kook, droogbraai, bak en stowe eerder as diepvetbraai.

Eet eerder vars vrugte as om vrugtesap te drink. Week groente in loutewarm water.

Geur kos met speserye soos paprika, kerriepoeier, komyne, koljander en peper, knoffel en kruie soos gemengde kruie of origanum.

Les jou dors deur ysblokkies te suig en hou by jou voorgeskrewe vloeistof-inname.

