

Die Son sien alles **Son** **GESIN**

PASOP VIR TE VEEL SOUT INKRY

Dit kan lei tot hoë bloeddruk en hartsiektes



GEGEUR: Sout gee daai ietsie ekstra aan kos. Foto: SALTYSALT.WEEBLY.COM

EIE VERSLAGGEWER

SOUT is só deel van ons lewe dat ons nie eens dink as ons aan die etenstafel vra vir sout om oor ons kos te gooi nie.

Ons gooi sout oor kos wat klaar sout op het.

Baie van ons het al gehoor te veel sout is ongesond, maar ons steur ons nie daaraan nie.

Ons vra nie eens hoekom nie en gooi maar net nog sout op ons kos.

Dit is uiters belangrik om nie te veel sout in te neem nie en om te weet te veel sout is ongesond.

Hoekom is te veel sout ongesond? 'n Oormaat van sout

gee jou hoë bloeddruk. Dit kan ook veroorsaak dat jy hartsiektes kry.

Hoe meer sout jy inneem, hoe hoër word jou bloeddruk en hoe meer druk word op jou hart gesit.

Baie mense weet nie eens hulle het hoë bloeddruk nie.

In Suid-Afrika ly dit tot baie sterftes.

Volgens die Heart and Stroke Foundation South Africa ly 6,3 miljoen Suid-Afrikers aan hoë bloeddruk.

Suid-Afrika is een van die lande met die meeste hoë bloeddruk-probleme in die wêreld.

Baie hartprobleme kan voorkom word deur gesonder te lewe.

Al wat jy hoef te doen, is om jou lewenstyl so effens aan te pas.

Kyk na kos-labels en vermy verwerkte kos

EIE VERSLAGGEWER

WANNEER jy gaan shopping doen, kyk op die kos se labels hoeveel sout dit bevat.

Oppas vir kos wat verwerk is. Baie van dié kosse het tonne sout in. Probeer kosse vind waar notas op is wat sê dis "sout-vriendelik".

Of nog beter, maak jou eie kos by die huis sodat jy self kan besluit hoeveel sout jy wil insit.

Dink twee keer voordat jy die soutpot vat en sout opgooi.

Het jou kos regtig meer sout nodig of is dit net 'n gewoonte om sout oor te gooi?

Jy kan ook kruiet oor jou kos gooi. Dis lekker en baie gesonder.

Laat ook gereeld jou bloeddruk toets sodat jy vroegetydig probleme kan opspoor en die nodige aanpassings kan maak.



JY HOEF DIT NIE TOTAAL UIT TE SNY NIE

NET GENOEG: Hou matigheid voor oë. Foto: BRAVE-FRONTIER-GLOBAL-WIKIA.COM

EIE VERSLAGGEWER

DIE goeie nuus is dat jy nie sout heeltemal hoef op te gee nie. As jy kos eet sonder enige sout, kan dit saal wees.

Soos met baie dinge in die lewe en enige dleef is die gehelm om 'n balans te handhaaf.

Matigheid is die

wagwoord.

Die Wêreldgesondheidsorganisasie stel voor dat volwasse mense 5g of minder sout per dag inneem.

Dit is ongeveer 'n teelepels sout per dag. Daar word bereken dat party Suid-Afrikers tot soveel as 40g sout per dag – dis 'n hele agt teelepels sout – verorber!

SMS JOU MEN NG OOR DIE STORIE AAN 31446 SE ONS! SMS&KOS.R150

Jou kleinding se eerste 1 000 dae

FIRST 1000 days Right Start. Bright Future.

Hou ma en baba veilig in die eerste 1 000 dae

Maak so gou as moontlik seker van jou pregnancy en besoek 'n voorgeboortekliniek of voedvrou-obstretiese eenheid voordat jy drie maande swanger is.

Jy kan op MomConnect register deur *134*550# van jou selfoon te bel en 'n paar maklike vrae oor jou swangerskap te beantwoord. Die registrasie sal by jou kliniek voltooi word.

Jy sal weekliks SMS'e oor jou swangerskap en die ontwikkeling van jou baba ontvang totdat jou baba een jaar oud is.

Eet dit, moenie daardie eet nie. Oefen – maar nie te veel nie! Noudat jy swanger is hoor jy dalk baie reëls en raad oor hoe jy moet lewe, maar moenie worry nie!

Jou liggaam is heeltemal in staat om te doen wat jy nou doen: om

'n lewe te vorm.

Hier is 'n vinnige guide vir baie goeie wat jy moet weet vir jou en jou baba om veilig te bly gedurende swangerskap soos gesonde gewoontes om aan te leer en watter kosse om weg van te bly.

Beplan om vanaf die geboorte van jou baba 'n voorbehoedmiddel (pil of inspuiting ens.) te gebruik.

Daar is verskeie opsies en kliniekpersoneel sal jou help om die metode te kies wat jou die beste pas.

Wat moet ons doen om ma en baba gedurende swangerskap te beskerm?

Enigiets wat die ma skade kan doen, kan die ongebore baba ook leed aandoen.

Alkohol, rook en stres wat die ma ervaar, kan die baba beïnvloed, want stres word deur die baba geabsorbeer.

Fisieke geweld is baie gevaarlik, en kan

tot sielkundige skade of selfs tot vroeggeboorte of doodgeboorte lei.

'n Supportive pa, familie en vriende kan help verseker dat die ma 'n gesonde en vreedsame swangerskap het.

Wenke oor hoe om veilig te bly gedurende swangerskap (en jou baba gesond te hou)

Maak seker jy kry genoeg rus en slaap.

Doen 'n paar gereelde, ligte oefeninge om fiks te bly, bv. loop vinnig vir 30 minute, 5 keer per week.

As jy MIV-positief is, neem jou ARV-medikasie elke dag en gaan voort daarmee ná swangerskap en gedurende borsvoeding.

Onthou – beoefen veilige seks, selfs al is jy MIV-negatief.

Vermy rook en plekke waar ander rook, alkohol drink, of onwettige dwelms gebruik.

Neem slegs medikasie wat deur jou dokter of verpleegkundige voorgeskryf is.



Wes-Kaapse Regering

BETER TESAME.