

کلیه ها گرانها هستند

بخاطر آنها تغذیه مناسبی داشته باشیم



نوشیدن مایعات فراوان



مصرف بیش از حد میوه و سبزی



حذف مواد غذایی فناوری شده و نوشابه



کنترل مصرف نمک



کنترل دقیق و مناسب قندخون



اجتناب از مصرف بی رویه دارو

