

Nierenleiden

Erkrankungen der Nieren sind bei Diabetikern nach Amputationen die zweithäufigste Komplikation. In Deutschland sind sie die größte Gruppe der Patienten, die an die **Dialyse** müssen.

Gegenwärtig sind etwa 20 000 Menschen mit Diabetes von der diabetischen Nephropathie betroffen. Die Erkrankungen werden häufig zu spät diagnostiziert und in ihrer Bedeutung unterschätzt. „Bei einer diabetischen Nephropathie kommt es durch hohen Zuckergehalt im Blut und hohen Blutdruck zu einer Schädigung der kleinsten Blutgefäße in den Nieren“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Diabetes

Jahrelang beschwerdefrei Da Nierenerkrankungen lange Zeit unbemerkt verlaufen, gehen Menschen mit Diabetes häufig nicht regelmäßig zur Früherkennungsuntersuchung. Bereits viele Jahre, bevor schwere Schäden sichtbar werden, weisen geringe Mengen von Albumin, einem Eiweiß im Urin, darauf hin. Der Diabetologe rät: „Um dies frühzeitig zu erkennen, sollten Menschen mit Diabetes mindestens einmal im Jahr ihren Urin auf seinen Albumingehalt hin untersuchen lassen.“

Auf Blutwerte und Ernährung achten Nierenerkrankungen gehören bei Diabetikern zu den häufigen Komplikationen. Etwa 40 bis 50 Prozent entwickeln bei schlechter Einstellung im Verlauf ihrer Stoffwechselerkrankung eine diabetische Nephropathie. Dadurch steigt auch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Treten Nierenschäden auf, muss ein Nephrologe frühzeitig in die Behandlung eingebunden werden: Dies verzögert den Verlauf der Nierenerkrankung bis zur Dialyse und verringert die Sterblichkeit. Um Schädigungen der Nieren vorzubeugen, sollten Kunden mit Diabetes ihre Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte senken. Als Zielwert für den Blutdruck gilt 130/80 mmHg. Außerdem sollten sie bei ihrer Ernährung darauf achten, die von ihrem Arzt empfohlene Kochsalzzufuhr nicht zu überschreiten. Auch Rauchen fördert die Entstehung und das Fortschreiten von Nierenerkrankungen. Daher empfiehlt diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe allen Menschen

mit Diabetes, die Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen. Nur so lassen sich die Häufigkeit und Auswirkungen von Nierenerkrankungen und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme verringern.

- Checkliste 1. Blutzuckereinstellung:** Wenn bereits eine Nierenschädigung vorliegt, ist es umso wichtiger, Blutzuckeranstiege zu vermeiden. Anzustreben ist ein Nüchternblutzucker von unter 120mg/dl oder ein HbA_{1c}-Wert von unter 7 Prozent.
- 2. Blutdruck senken:** Die Einstellung des Blutdrucks hat einen ganz entscheidenden Einfluss auf die Nierenfunktion, aber auch auf andere Folgeerscheinungen des Diabetes. Deshalb sollte er bei Menschen mit Diabetes nicht über 130/80 mmHg liegen. Jeder Diabetes-Patient mit bereits festgestelltem Nierenschaden sollte einen Blutdrucksenker vom Typ ACE-Hemmer oder AT1-Rezeptorblocker verordnet bekommen, auch wenn der Blutdruck bereits gut eingestellt ist. Der Grund dafür ist, dass diese Medikamente darüber hinaus die Niere entlasten und so zum langfristigen Erhalt der Nierenfunktion beitragen.
- 3. Ernährung:** Kochsalzarme Diät einhalten.
- 4. Auf bestimmte Medikamente verzichten:** Weitere nierenschädigende Faktoren wie bestimmte Medikamente, sollten vermieden werden. Hierzu zählen nichtsteroidale Antirheumatika (Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin, Celecoxib u. a.) und bestimmte Antibiotika (Centamicin, Tobramycin, Vancomycin).
- 5. Röntgenkontrastmittel:** Außerdem sollten Röntgenkontrastmittel sehr zurückhaltend und erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt, Diabetologen oder Nephrologen, eingesetzt werden. Liegt bereits eine Nierenschädigung vor, müssen besondere Vorbereitungen getroffen werden, wie ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit (Infusion) etc. ■

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Zentrum Mergentheim in Bad Mergentheim. Die Leistung der Niere sinkt, Blutdruck und Blutfette steigen an.

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*



WELEDA

Seit 1921

Neu



100%
Zertifizierte
NATUR-
KOSMETIK

Beschützend sanft zu sensibler Haut.



Mandel Sensitiv Körperpflegeserie

- Beruhigt zu Irritationen neigende Haut
- Versorgt nachhaltig mit Feuchtigkeit
- Bringt die Haut zurück in ihr natürliches Gleichgewicht