

Nierenschutz

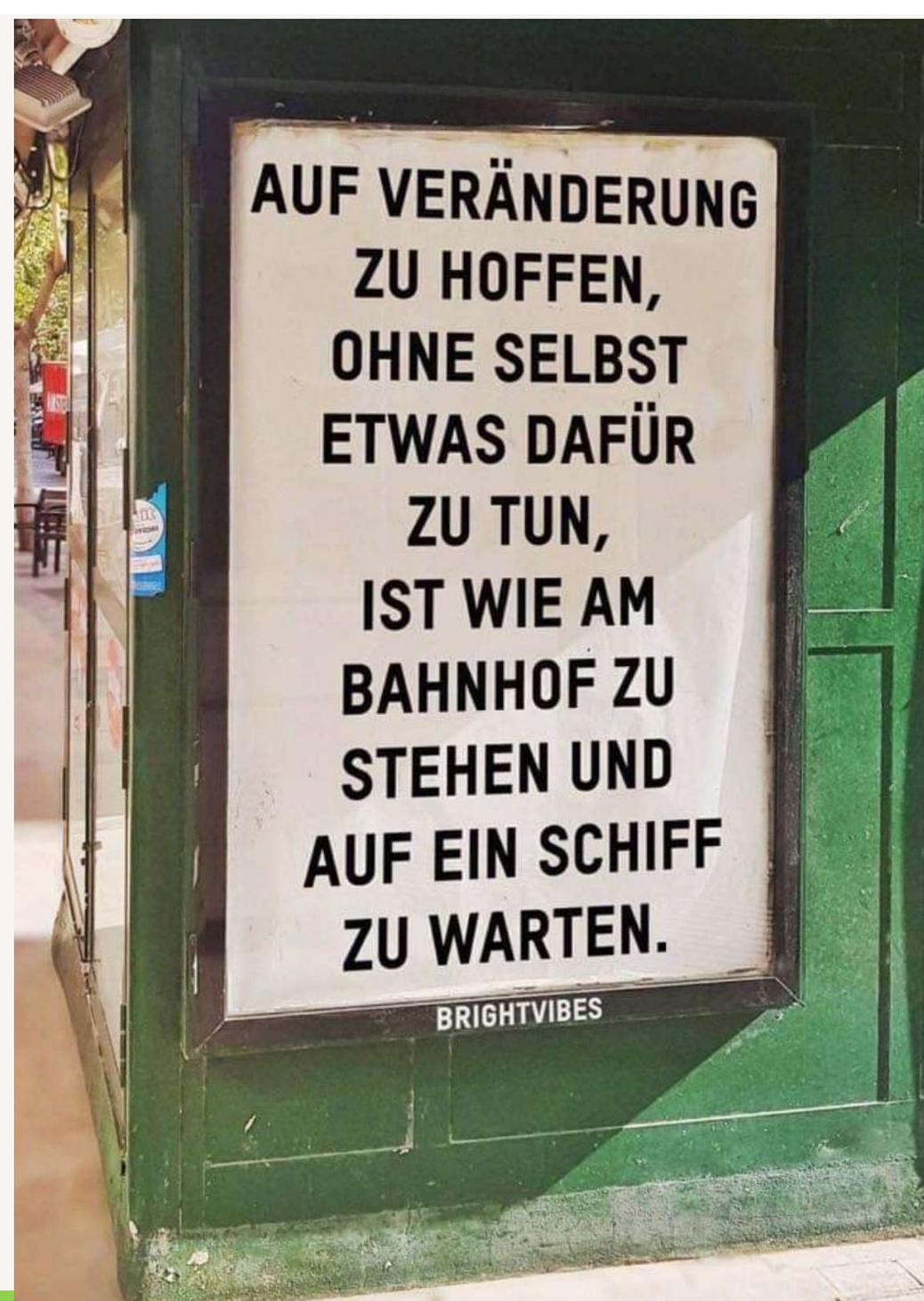
Wie halten meine Nieren länger?

Was muss ich dazu wissen?



Welche Fragen müssen wir uns stellen?

- Wie erhalte ich meine Lebensqualität?
- Wie schaffe ich es, daß meine Nierenfunktion lange hält?
- Wie vermeide ich zusätzliche Schäden?
- Was sind Risikofaktoren?



Nierenschutz – Übersicht der Themen



CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG EIN LAUTLOSER KILLER

1 von 10

10% DER BEVÖLKERUNG LEIDET
AN CHRONISCHEN
NIERENERKRANKUNGEN

WER IST BETROFFEN?

10%

der Bevölkerung welt-
weit ist von chroni-
schen Nierenerkran-
kungen betroffen



Nierenerkrankungen
können alle Men-
schen aller Alters-
klassen und jeder
Herkunft betreffen

Die Hälfte der
Menschen, die über

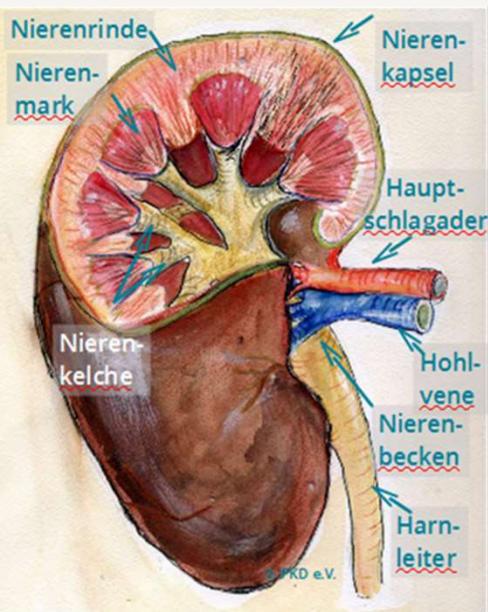
75

Jahre alt sind, haben
in irgendeiner Form
ein chronisches
Nierenleiden

1 von 5 **MÄNNERN**
und 1 von 4
FRAUEN

zwischen 65 und 74
Jahren haben ein
chronisches
Nierenleiden

*Gemäß einer Pressemeldung der internationalen Nierengesellschaften (ASN, ISN und ERA-EDTA) vom 27.06.2018 leiden 10,4% der Frauen und 11,8% der Männer an einer chronischen Nierenkrankheit.



Hoher Blutdruck und Diabetes sind die häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen

WIE KANN MAN CHRONISCHE NIERENERKRANKUNGEN FESTSTELLEN?

- 

Im Frühstadium haben chronische Nierenerkrankungen keine Symptome. Ein Mensch kann bis zu 90% seiner Nierenfunktion verlieren, bis er erste Anzeichen merkt.
- 

Aber sie kann mit einfachen Tests festgestellt werden- ein Urintest, bei dem ermittelt wird, ob Sie Proteine im Urin haben oder - ein Bluttest, um den Kreatininwert im Blut festzustellen.
- 

Zeichen von fortgeschrittener chronischer Nierenerkrankung beinhalten: geschwollene Gelenke, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, verminderter Appetit oder schaumiger Urin.

GEHÖREN SIE ZUR RISIKOGRUPPE?

- + Haben Sie Bluthochdruck?
 - + Leiden Sie an Diabetes?
 - + Gibt es in Ihrer Familiengeschichte Fälle von chronischen Nierenerkrankungen?
 - + Sind Sie übergewichtig?
 - + Rauchen Sie?
 - + Sind Sie älter als 50 Jahre?
 - + Sind Sie afrikanischer, hispanischer, australischer oder asiatischer Abstammung?
- Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen



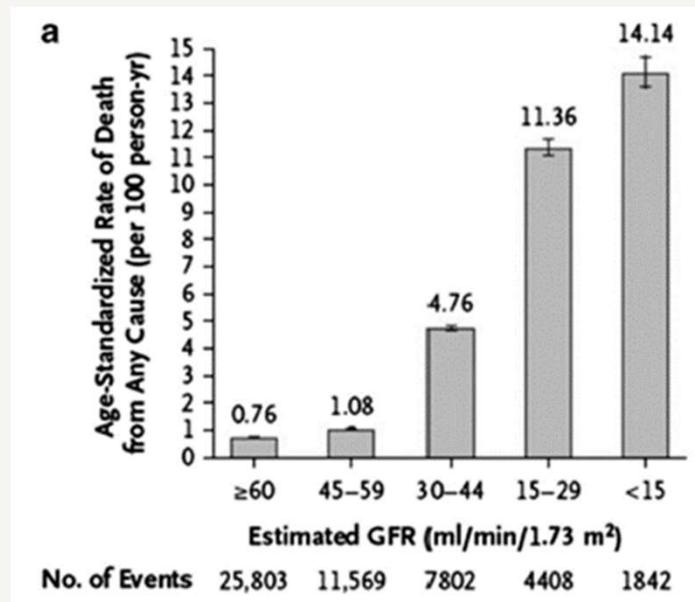
WENN SIE EINE ODER MEHRERE DIESER FRAGEN MIT „JA“ BEANTWORTET HABEN, SOLLTEN SIE MIT IHREM ARZT SPRECHEN

GFR < 60 ml/min
Bzw. Eiweißaussch.

- Schmerzmittel
- Drogen
- Doping



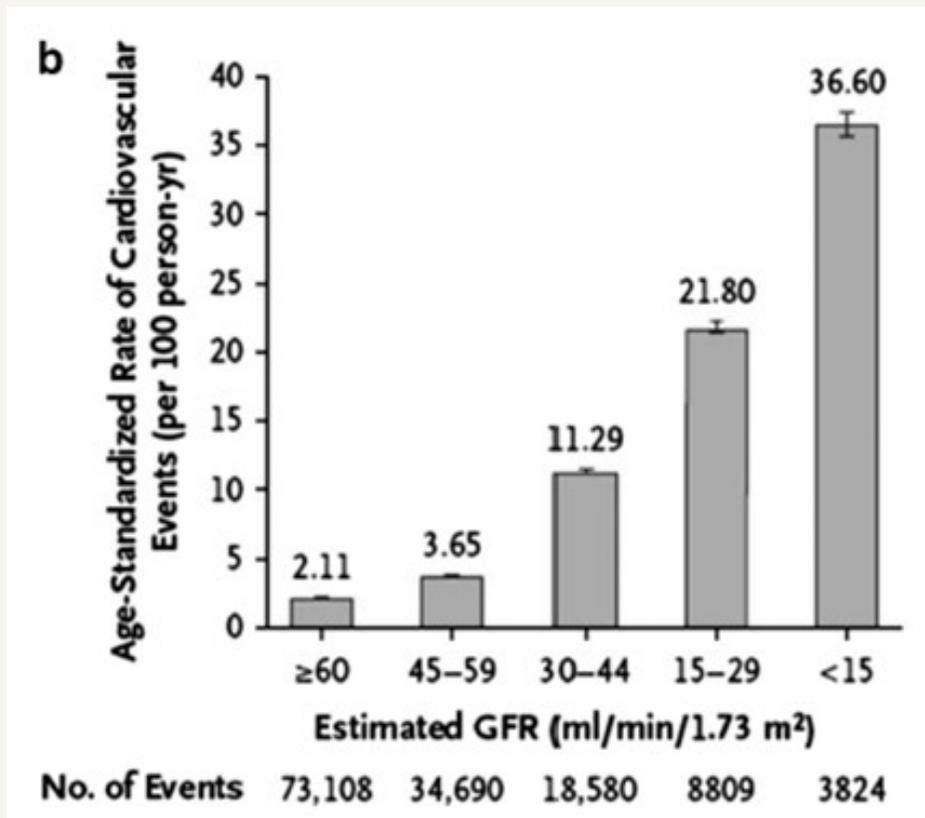
Das Todesrisiko steigt mit dem Grad der Niereninsuffizienz



In Abhängigkeit vom Grad der Niereninsuffizienz haben Patienten mit Niereninsuffizienz eine 10-30-fach erhöhte Sterblichkeit

Go, NEJM (2004) 351:1296

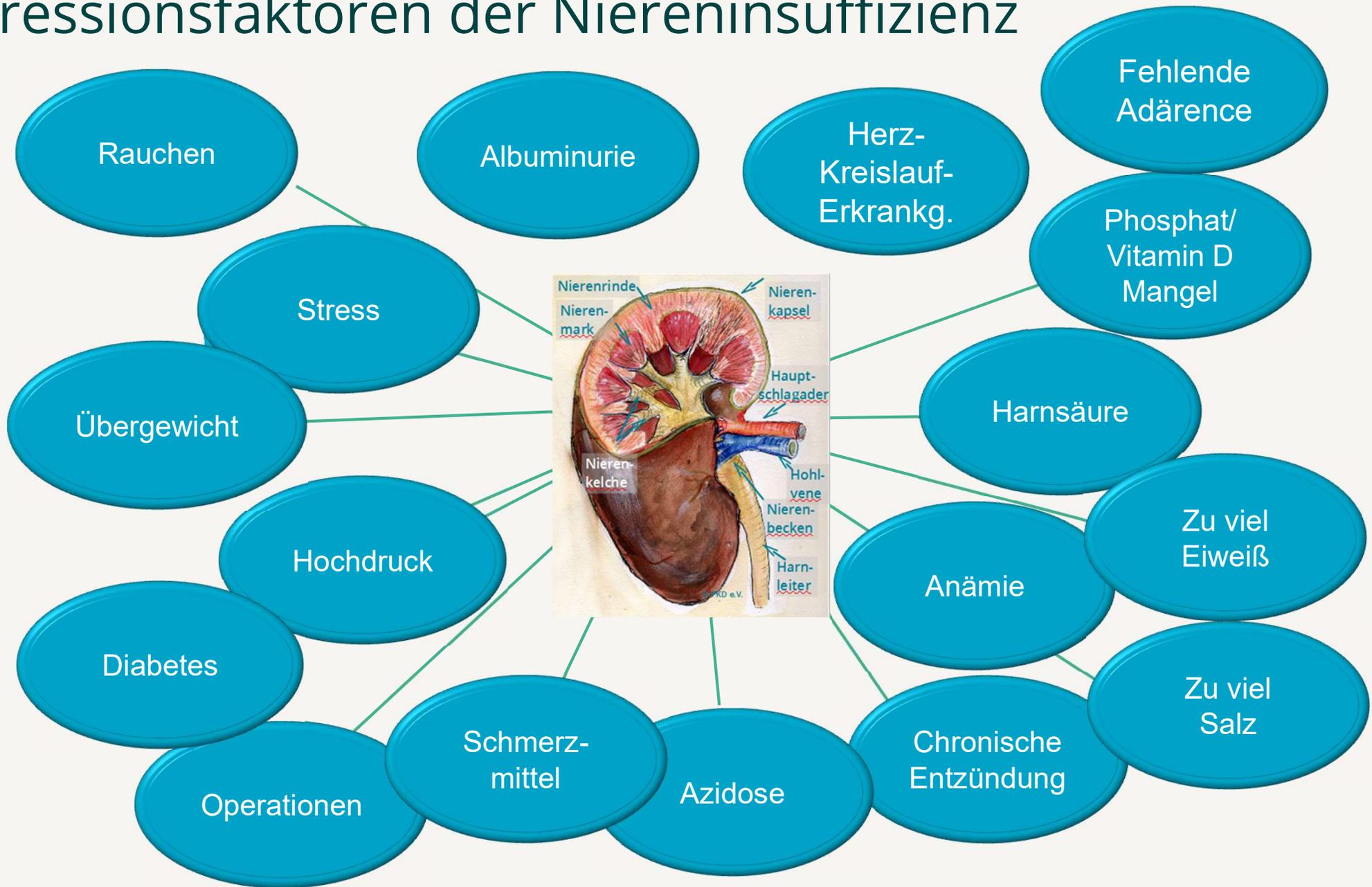
Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Niereninsuffizienz



Bei Auftreten einer Niereninsuffizienz ist die Wahrscheinlichkeit höher zu versterben als die Dialyse zu erreichen.

Go, NEJM (2004) 351:1296

Progressionsfaktoren der Niereninsuffizienz



DIE



GOLDENEN REGELN, UM DAS RISIKO ZU VERRINGERN:

Nierenerkrankungen sind lautlose Killer, die Ihre Lebensqualität sehr stark einschränken können. Es gibt jedoch verschiedene Wege, um das Risiko eine Nierenerkrankung zu entwickeln, zu verringern:



- helfen, den Blutdruck zu kontrollieren
- helfen, Ihre Knochen gesund zu halten
- helfen, rote Blutkörperchen zu bilden



1. Bleiben Sie fit und aktiv



2. Lassen Sie regelmässig Ihren Blutzuckerspiegel überprüfen



3. Halten Sie Ihren Blutdruck im Auge



4. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf Ihr Körpergewicht



5. Trinken Sie ausreichend



6. Rauchen Sie nicht

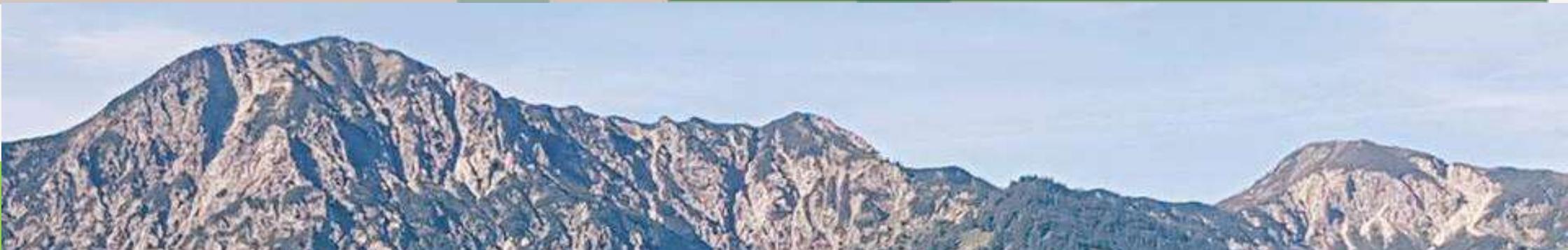


7. Nehmen Sie nicht regelmässig Medikamente, die frei verkäuflich sind (ohne Verschreibung)



8. Lassen Sie Ihre Nierenfunktion messen, wenn mehr als einer der „Hochrisikofaktoren“ zutrifft:

- Sie haben Diabetes
- Sie leiden an Bluthochdruck
- Sie sind übergewichtig
- Ein Elternteil von Ihnen oder ein anderes Familienmitglied leidet an einer Nierenerkrankung
- Sie sind afrikanischer, hispanischer, australischer oder asiatischer Abstammung

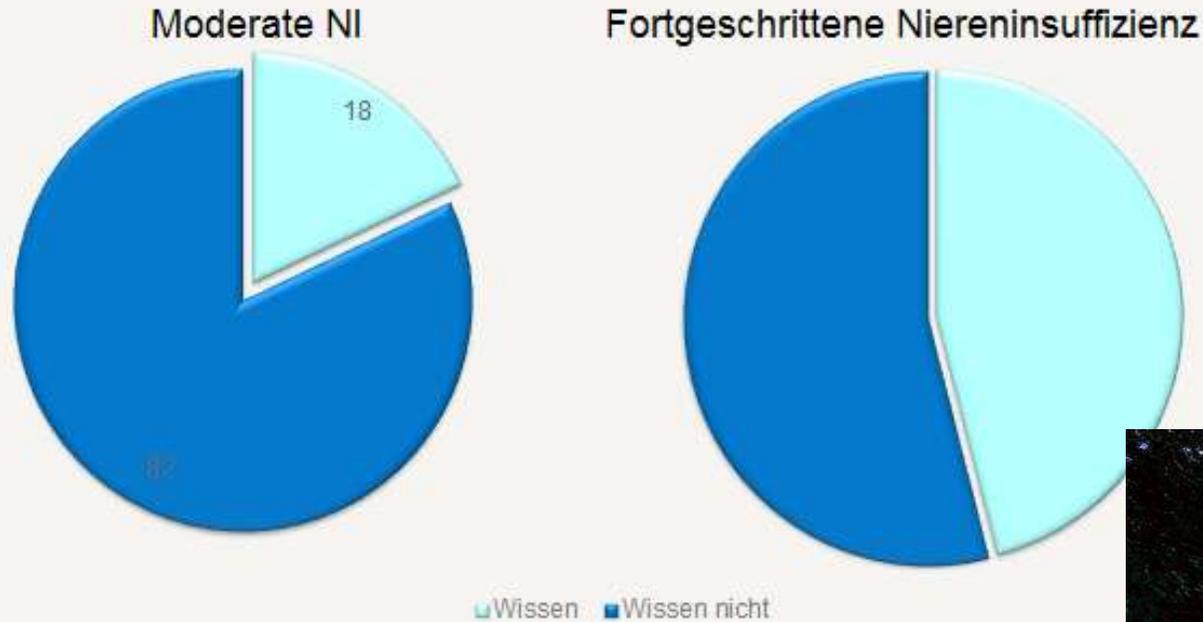


Der Einfluss der medikamentösen
Therapie ist begrenzt,

Eigenverantwortliches Leben hat
einen großen Einfluss auf den
Verlauf einer Erkrankung!



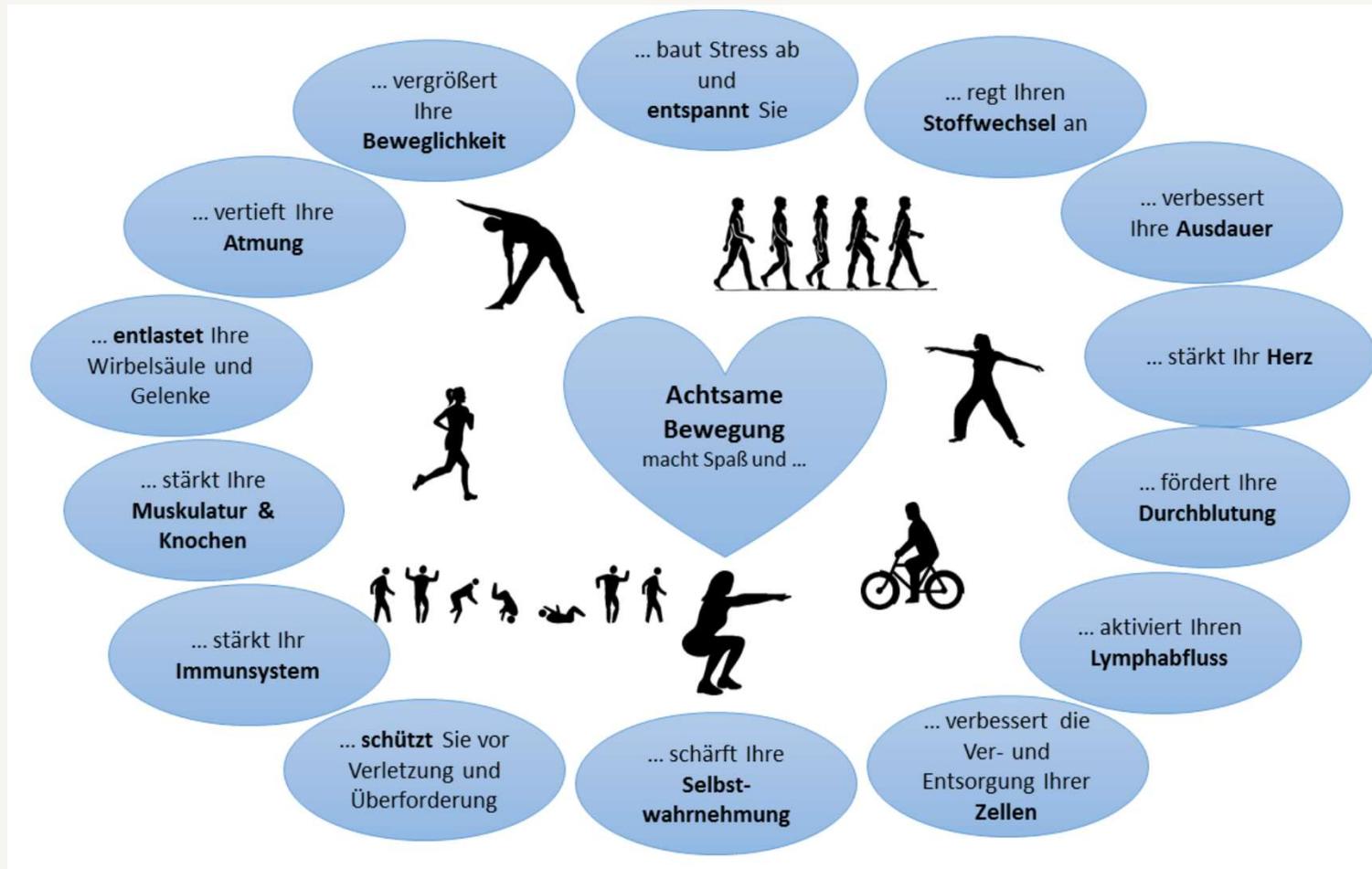
Patienten benötigen Wissen über ihre Erkrankung



Lederer, MMW, 2015



1. Halten Sie sich fit und aktiv!



„Wenn es ein Medikament gäbe, dass so viele positive Effekte auf die Gesundheit bei (fast) keinen Nebenwirkungen hätte, wie der Sport, wäre jeder Arzt angehalten, es jedem Patienten zu verordnen.“

- **Achtung** → Aktivitäten, die zu Nierenverletzungen führen können, vermeiden / → Achtung Kontaktsportarten

2. Blutzucker und 3. Blutdruck im Auge behalten

- Wichtig → Regelmäßig selbst Zuhause messen !
- Vorgaben zur Einstellung des Blutdrucks vom Nephrologen!
- Geeignetes Blutdruckmessgerät → Blutdruckliga
- Blutdruckdaten dokumentieren, z.B. App www.blutdruckdaten.de



Zu 3) Blutdrucksenkung ohne Medikamente

Gewichtsreduktion	pro -5kg	-5-10/4-5 mmHg
Natriumrestriktion	pro -3g/Tag	-7/4 mmHg
Alkoholbeschränkung	<30g/Tag	-5/3 mmHg
(Kaliumsupplementation	+100 mmol/d	-6/3 mmHg)
Omega-3-Fettsäuren	6g/Tag	-5/3 mmHg
Vegetarische Kost	dauernd	-6/3 mmHg
Ausdauertraining	3x40 min/Woche	-7/5-10/8 mmHg
Entspannung	2x/Tag	-3/-1 mmHg

Krafttraining: -4/3 mmHg Ruhe-RR*

*Kelley & Kelley, 2000

4. Ausgewogene Ernährung!

- weniger Salz!
- Ernährungsvorgaben des Nephrologen beachten (Kalium/Phosphat)
- Empfehlung einer moderaten Eiweiß-Diät /Obst/ Ausgewogen ernähren
- Mahlzeiten nur alle 5 Stunden
- Übergewicht vermeiden



Quelle: Weltnerentag

Lebensstilverändernde Maßnahmen

Empfohlene Lebensstiländerungen			
Empfehlungen	Empf.-grad	Evidenz-grad ¹	Evidenz-grad ²
Eine Einschränkung der Kochsalzzufuhr auf 5-6 g pro Tag wird empfohlen.	I	A	B
Eine Beschränkung des Alkoholkonsums auf nicht mehr als 20-30 g Alkohol pro Tag bei Männern und nicht mehr als 10-20 g pro Tag bei Frauen wird empfohlen.	I	A	B
Ein erhöhter Konsum von Gemüse, Früchten und Milchprodukten mit niedrigem Fettgehalt wird empfohlen.	I	A	B
Eine Gewichtsreduktion auf einen BMI von 25 kg/m ² und einen Taillenumfang von < 102 cm bei Männern und < 88 cm bei Frauen wird empfohlen, falls keine Kontraindikation vorliegt.	I	A	B
Regelmäßige Bewegung, z. B. moderates dynamisches Training, für mindestens 30 Minuten wird an 5 bis 7 Tagen pro Woche empfohlen.	I	A	B
Es wird empfohlen, alle Raucher zu beraten, das Rauchen zu beenden, und hierzu Unterstützung anzubieten.	I	A	B

- = Diabetes
- = Metabol. Syndrom
- = Chron. Niereninsuffizienz
- = Fettstoffwechselstörungen

1 Bzgl. der Effekte auf den Blutdruck und/oder das kardiovaskuläre Risikoprofil

2 Bzgl. der Ergebnisse in Endpunktstudien

Kochsalzgehalt ausgewählter Nahrungsmittel

	Natriumgehalt (mg/100g)	Kochsalzgehalt (g/100g)
Fleisch	ca. 90	ca. 0.2
Fisch, Salzwasser	115	0.3
Matjeshering	2500	6.4
Milch/Joghurt	48	0.1
Quark, mager	20	-
Hühnerei	66	0.2
Kartoffeln	3	-
Gemüse	10	-
Sauerkraut	355	0.9
Essiggurke / Mixed Pickles	950	2.4
Obst	3	-
Schinken, Salami	2000-2500	5-6.4
Brühwurst, Leberwurst	600-800	1,5-2
Schnittkäse	500-800	1.2-2
Schmelzkäse	1260	3.2
Brot/Brötchen	400-600	1-1.5



Nach Hauner et al. (2011)

5. Trinkmenge - Natriumgehalt ausgewählter Mineralwässer

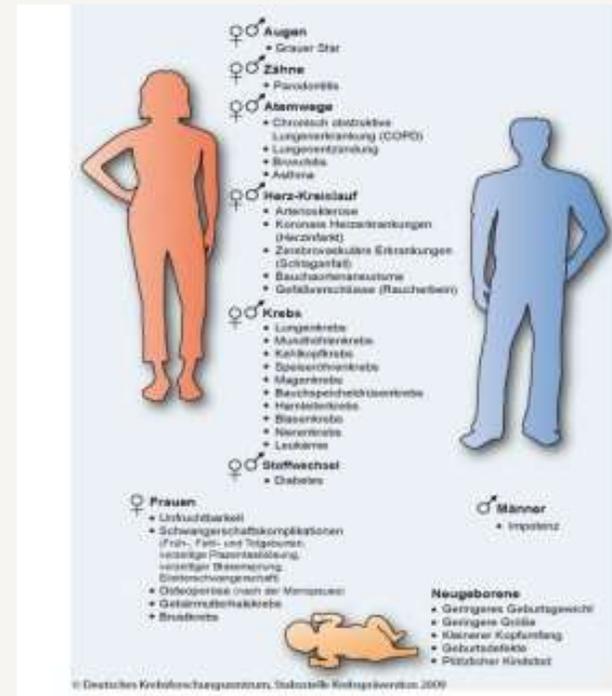
	mg/L
▪Adelholzener	10
▪Apollinaris	380
▪Contrex	9
▪Evian	5
▪Franken Brunnen	38
▪Gerolsteiner	118
▪Hassia	236
▪Krumbach	8
▪Luisen Brunnen	232
▪Perrier	14
▪Rietenauer	35
▪San Pellegrino	45
▪Selters	290
▪StaatlichFachinger	602
▪Teinacher	100
▪Volvic	8
▪Überkinger	1090
▪MILCH	1300



<20 mg/L ist natriumarm

Nach Hauner et al., 2011

6. Nicht Rauchen



Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum

Moderater Umgang mit Alkohol

Alkohol ist die Volksdroge Nr. 1. Jeder Deutsche nimmt jährlich im Schnitt 160 Liter alkoholische Getränke zu sich. Das schadet dem Körper in vielfacher Weise, besonders betroffen ist jedoch die Leber als zentrales Organ des Alkoholabbaus.

Gegen gelegentlichen und geringen Alkoholkonsum ist nichts einzuwenden. Bei der Einnahme von Medikamenten ist jedoch besondere Vorsicht notwendig. Sollten Sie einen höheren Alkoholkonsum haben, so suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, um Hilfestellung zu bekommen.

7. MEDIKAMENTE

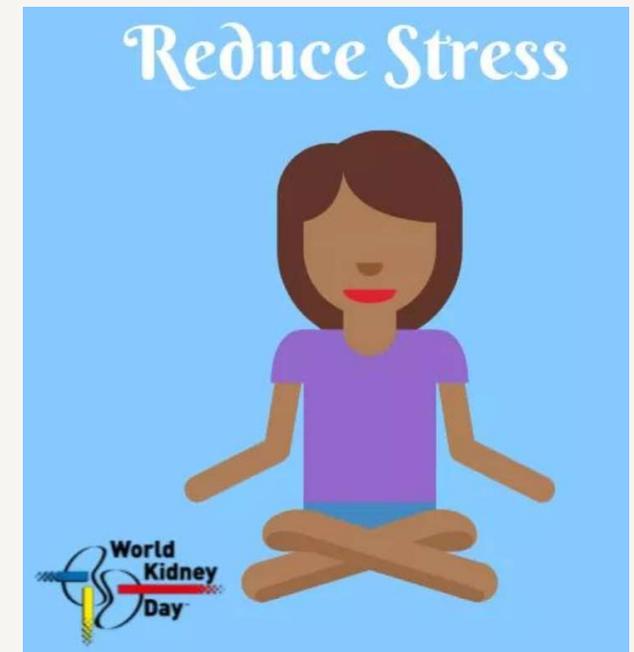
keine Medikamente ohne Absprache mit dem Nephrologen nehmen.

- Regelmäßige Medikamenteneinnahme (Immunsuppressiva!)
→ Wecker / Partner / ??
- Schmerzmittel
→ können die Nieren schädigen

schlecht: Diclofenac, Ibuprofen, Paracetamol / besser: Metamizol, Valoron,
- Medikamente ohne Verschreibung
→ mit dem Arzt abstimmen !
- Blasenentzündungen
→ umgehend behandeln lassen

8. Regelmäßige Arztbesuche, -kontrollen

- Regelmäßige Arzt-Termine vereinbaren und einhalten
- Bei Zweifel (Gewichtszunahme, Temperatur, Ausscheidung,) zusätzlich den Arzt kontaktieren.
- Der Niere Gutes tun, z.B. Reha, Auszeiten,



Quelle: Weltnerientag

9. Wenn die Psyche leidet

Das Vorhandensein der Erkrankung annehmen.

Gespräche mit anderen Betroffenen

Selbsthilfegruppen (ca. 170 bundesweit)

Seelsorge

Professionelle Hilfe → Psychologe

Nierenschutz

Ich mache das !

Weitere Fragen?

