

## Hintergrundtext

### Geben Sie Acht auf Ihre Nieren – so einfach geht´s!

*Der Ratgeber „Geben Sie Acht auf Ihre Nieren“, der zum Weltnierentag in vielen Apotheken ausliegt, fasst prägnant zusammen, wie man seine Nieren schützen kann. Mit acht einfachen Maßnahmen halten Sie Ihre Nieren gesund.*

(1)

#### Halten Sie sich fit und aktiv!

Bewegung und Sport helfen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus entgegenzuwirken. Diese Erkrankungen sind die häufigsten Ursachen eines Nierenversagens. Wussten Sie, dass allein 30 Prozent aller Dialysepatienten Diabetiker sind?

(2)

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker. Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.

Diabetes mellitus schädigt die Gefäße - und die Niere besteht aus einer Vielzahl an kleinsten Gefäßen, die wie ein Filter wirken: Wichtige Substanzen bleiben im Körper, Giftstoffe werden ausgeschieden. Aber je mehr Gefäße geschädigt sind, desto stärker nimmt die Nierenleistung ab. Eine regelmäßige Blutzuckerkontrolle hilft, einen Diabetes mellitus frühzeitig zu entdecken, bevor die Gefäße in den Nieren in Mitleidenschaft gezogen werden - und Diabetiker schützt eine gute Blutzuckereinstellung vor solchen Gefäßschäden.

(3)

#### Messen Sie Ihren Blutdruck.

Bluthochdruck ist die zweithäufigste Ursache für ein Nierenversagen. Wenn die Blutgefäße über längere Zeit einem hohen Druck ausgesetzt sind, nehmen sie Schaden. Eine regelmäßige Blutdruckkontrolle hilft, Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen und entgegenzusteuern. Für den Erhalt der Nierengesundheit sollten die

Blutdruckwerte unter 140/90 mm Hg liegen. Bei Menschen mit Bluthochdruck sollte eine Blutdrucksenkung - bei Bedarf auch medikamentös - angestrebt werden.

(4)

Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich.

Übergewicht zieht häufig Bluthochdruck und Diabetes mellitus als Begleiterkrankungen nach sich und die wiederum können die Nieren schädigen (siehe Punkt 2 und 3). Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen beugt Übergewicht - und damit auch Nierenschäden - vor. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine geringe Kochsalzzufuhr zu achten, da zu viel Salz den Blutdruck erhöht.

(5)

Trinken Sie ausreichend. Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust sogar mehr.

Damit die Nieren Kochsalz, Harnstoff und Gifte aus dem Körper entfernen können, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig. Ideal ist eine tägliche Trinkmenge zwischen 1,5 und 2 Litern. Mehr ist in der Regel nicht erforderlich (nur bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust, z. B. beim Leistungssport sollte mehr getrunken werden), eine exzessive Flüssigkeitszufuhr kann sogar zu Gesundheitsproblemen führen. Der Rat, 1,5 bis 2 Liter zu trinken, gilt für Menschen mit gesunden Nieren. Dialysepatienten müssen hingegen ihre Trinkmenge stark reduzieren.

(6)

Hören Sie mit dem Rauchen auf!

Rauchen ist der „Gefäß-Killer“ Nr.1! Da zahlreiche Kleinstgefäße in den Nieren die lebensnotwendige Filterfunktion des Organs sicherstellen, ist Rauchen nicht nur ein „Gefäßgift“, sondern auch eine „Nierengift“.

(7)

Nehmen Sie freiverkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein.

Es wird davon abgeraten, über längere Zeit regelmäßig und ohne einen Arzt hinzuzuziehen, Schmerzmittel einzunehmen. Denn die Nieren reagieren empfindlich auf einen "Dauerbeschuss" mit vielen Schmerzmedikamenten. Bei vorgeschädigten Nieren kann nach längerer Einnahme von freiverkäuflichen Schmerzmitteln (Analgetika) wie auch sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) ein akutes Nierenversagen auftreten. Sprechen Sie also mit Ihrem Arzt, wenn Sie dauerhaft Schmerzmedikamente benötigen. Er kann prüfen, ob eine Vorschädigung der Nieren vorliegt und Ihnen in diesem Fall nierenfreundlichere Alternativen verschreiben.

(8)

Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion vom Hausarzt überprüfen, wenn Sie einen dieser Risikofaktoren erfüllen:

- Sie sind über 60 Jahre alt.
- Sie haben Diabetes mellitus.
- Sie haben Bluthochdruck.
- Sie sind stark übergewichtig.
- Ein Familienangehöriger ersten Grades ist an einem Nierenversagen erkrankt.

Durch einen regelmäßigen Blut- und Urintest, der beim Hausarzt durchgeführt werden kann, wird eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt. Eine Mitbetreuung durch den Nephrologen kann dann das Fortschreiten der Nierenerkrankung aufhalten oder zumindest verlangsamen.