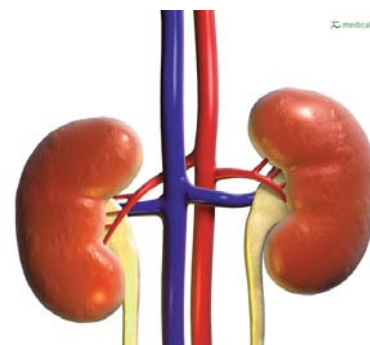


WAS HAT DIABETES MIT IHREN NIEREN ZU TUN?



Grafik: www.medicalgraphics.de

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes kann als Folgeerkrankung Schäden an den Nieren verursachen. In der Fachsprache heißt diese Nierenerkrankung *diabetische Nephropathie*.

In dieser Information erfahren Sie, wie Nierenerkrankungen bei Diabetes entstehen, erkannt und behandelt werden. Und Sie erhalten Hinweise, wie Sie selbst vorbeugen und die Behandlung unterstützen können.

Auf einen Blick: Diabetes und Nieren

- Diabetes kann die Nieren schädigen, besonders wenn Blutzucker und Blutdruck dauerhaft stark erhöht sind oder wenn Sie rauchen.
- Etwa jeder 10. Mensch mit Diabetes ist betroffen.
- Ihr Arzt kann Laborwerte im Blut und Urin bestimmen, um die Funktion der Nieren zu prüfen.
- Wichtige Maßnahmen, um Nierenschäden vorzubeugen oder sie aufzuhalten, sind: Verzicht auf Rauchen, ausgewogene Ernährung, Bewegung und Sport, Medikamente gegen erhöhten Blutzucker und Blutdruck sowie zu hohe Blutfette.
- Manchmal arbeiten die Nieren nur noch eingeschränkt. Für diesen Fall gibt es Behandlungen, die ihre Funktion ersetzen können.

▶ DIE NIEREN BEI DIABETES

Die Nieren haben viele lebenswichtige Aufgaben im Körper, wie die Entgiftung des Bluts. Man kann sich dabei die Niere wie ein Sieb oder Filter vorstellen, wodurch Schadstoffe ausgesiebt und über den Urin ausgeschieden werden. Zu hoher Blutzucker und Blutdruck können die Filter der Nieren schädigen: Die Löcher werden immer größer. Auch andere Stoffe gelangen vermehrt in den Urin, etwa das Bluteiweiß *Albumin*. Findet sich zu viel Albumin im Urin, kann dies also auf eine Nierenerkrankung in Folge von Diabetes hindeuten.

▶ KRANKHEITSVERLAUF

Wenn Diabetes die Nieren schädigt, verläuft das meist schleichend und bleibt lange Zeit unentdeckt. Betroffene haben oft über Jahre hinweg kaum Beschwerden. Im Laufe der Zeit sind die Nieren nicht mehr in der Lage, das Blut ausreichend von Schadstoffen zu reinigen. Es entwickelt sich eine dauerhafte Nierenschwäche. Ohne Behandlung kann dies lebensbedrohlich werden.

▶ RISIKOFAKTOREN FÜR IHRE NIEREN

Verschiedene Einflüsse können Nierenerkrankungen bei Diabetes begünstigen, zum Beispiel:

- höheres Lebensalter
- lange Diabetes-Krankheitsdauer
- Bluthochdruck
- Rauchen
- zu hohe Blutfettwerte
- zu hohes Körpergewicht
- männliches Geschlecht
- Nierenerkrankungen oder Bluthochdruck in der Familie

▶ UNTERSUCHUNGEN

Um eine Nierenerkrankung frühzeitig zu entdecken, kann Ihr Arzt Ihren Urin auf das Eiweiß Albumin überprüfen. Zudem wird er die Filterfunktion der Nieren anhand einer Blutprobe untersuchen. Wird eine Nierenschädigung vermutet, werden weitere körperliche Untersuchungen durchgeführt und verschiedene Laborwerte in Blut und Urin bestimmt. Außerdem wird Ihr Arzt auf Anzeichen für weitere Folgeerkrankungen von Diabetes achten, zum Beispiel auf Probleme mit den Augen.

▶ DIE BEHANDLUNG

Damit es nicht zu Schäden an den Nieren kommt oder eine Schädigung nicht weiter fortschreitet, sollte Ihr Blutzucker möglichst nicht zu hoch sein. Eine Blutzuckereinstellung bei Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion ist nicht immer einfach: Einige Medikamente, die den Blutzucker senken, wirken bei ihnen anders als bei Patienten ohne Nierenerkrankung. Auch kann eine zu strenge Blutzuckereinstellung schneller zu Unterzuckerungen führen. Vereinbaren Sie zusammen mit Ihrem Arzt, welcher Blutzuckerwert für Sie am geeignetsten ist.

Zur Behandlung gehört immer, dass Ihr Blutdruck gut eingestellt ist und regelmäßig kontrolliert wird. Studien haben gezeigt, dass eine Senkung des Blutdrucks mit Medikamenten den Nieren hilft, gut zu funktionieren. Falls Ihre Blutfettwerte zu hoch sind, sollten auch diese gesenkt werden.

Wenn die Nieren kaum noch ihre Funktionen ausüben können, sind Behandlungen erforderlich, die die Arbeit der Nieren übernehmen – in der Fachsprache: Nierenersatz-Therapien. Hierzu gehören zum einen die Blutwäsche (*Dialyse*) und zum anderen der Ersatz der Niere durch eine neue (*Transplantation der Niere*).

Es gibt spezielle strukturierte Behandlungsprogramme für Menschen mit Diabetes (kurz: DMP Diabetes). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf dieses Programm an.

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Nierenerkrankungen müssen nicht zwangsläufig auftreten, wenn Sie Diabetes haben. Sie können einiges tun, um Nierenschäden vorzubeugen oder die Behandlung zu unterstützen:

- Messen Sie Ihren Blutdruck in Ruhe und bei Belastungen. In Patientenschulungen können Sie lernen, wie Sie selbst Ihren Blutdruck kontrollieren und dokumentieren können.
- Wenn Ihr Arzt Ihnen Medikamente gegen hohen Blutdruck verschrieben hat, nehmen Sie diese regelmäßig in der verordneten Dosis ein.
- Rauchen schadet Ihren Nieren. Die ärztliche Leitlinie rät Ihnen, auf das Rauchen zu verzichten.
- Experten empfehlen, auf ein normales Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung zu achten. Versuchen Sie, nicht zu viel Kochsalz und Eiweiß zu sich zu nehmen. Für Patienten mit Nierenersatz-Therapien gelten besondere Ernährungsvorschriften. Sprechen Sie Ihre Ernährung und Ihre Trinkmenge mit Ihren behandelnden Ärzten ab.
- Bewegung und Sport sind gut für Körper und Seele. Ein erster Schritt kann sein, dass Sie Treppen steigen anstatt den Aufzug zu nehmen. Kleinere Wege können Sie auch zu Fuß zurücklegen, statt mit dem Auto. Suchen Sie sich am besten eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Ihnen guttut.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf den **Patientenleitlinien „Nierenerkrankungen bei Diabetes“** und **„Therapie des Typ-2-Diabetes“**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die Patientenleitlinien wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: www.patinfo.org

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-und-nieren

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Mit freundlicher Empfehlung