

Sind die Nieren gesund?

Bei einem diabetischen Nierenleiden kommt es zu einer Schädigung der kleinsten Blutgefäße in diesem Organ. Die diabetische Nephropathie wird häufig unterschätzt und zu spät **diagnostiziert**.

Nach Amputationen sind Nierenerkrankungen die zweithäufigste Komplikation bei Diabetes: Etwa 40 bis 50 Prozent aller Diabetiker entwickeln im Verlauf ihrer Erkrankung eine so genannte diabetische Nephropathie. Dadurch steigt auch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Tückische: Nierenerkrankungen verlaufen zunächst

an der Dialyse. Sie haben damit eine schlechtere Prognose als Dialysepatienten ohne Diabetes.

Ursachen Zu einer diabetischen Nephropathie kommt es, wenn ein zu hoher Zuckergehalt im Blut und hoher Blutdruck die kleinsten Blutgefäße in den Nieren schädigen. Die ersten Auswirkungen zeigen sich darin, dass die Nieren nicht mehr richtig filtern und Eiweiß im Urin auftritt. Bereits viele Jahre, bevor schwere Schäden sichtbar werden, weisen geringe Mengen von Albumin – einem speziellen Eiweiß im Urin – auf das kommende Risiko hin. Menschen mit Diabetes sollten daher ihren aktuellen Albuminwert kennen. Häufig nehmen sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen der Nieren nicht in Anspruch. Doch mindestens einmal im Jahr sollten Diabetiker zur Früherkennung ihren Urin untersuchen lassen.

Was hilft dagegen? Menschen mit Diabetes können auch sonst einiges tun, um einem Nierenschaden vorzubeugen – zum Beispiel möglichst gute und stabile Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte anstreben. Als Zielwert für den Blutdruck gilt 130/80 mmHg. Außerdem sollten Betroffene bei ihrer Ernährung darauf achten, nicht mehr Kochsalz aufzunehmen als von ihrem Arzt empfohlen und darüber hinaus beim Essen Eiweiß einsparen. Falls Sie als Apo-

thekenfachkraft hierzu gefragt werden, können Sie folgende Empfehlungen weitergeben:

- Frühstückseier nur an Sonn- und Feiertagen verzehren.
- Bei der Zubereitung von Kartoffelpüree die Milch durch ein Sahne-Wasser-Gemisch ersetzen, ebenso bei Puddingspeisen (hier ein Sahne-Wasser-Gemisch im Verhältnis von 1:3).
- Sojaerzeugnisse meiden.
- Aufläufe sparsam mit frischem Parmesan überbacken.
- Beim Einkauf auf die Zutatenliste achten: Je weiter vorn eine Zutat steht, desto mehr ist davon enthalten. Menschen mit Diabetes sollten Lebensmittel meiden, bei denen Fleisch, Fisch, Wurst, Milch, Milcheiweiß, Milchpulver oder Ei ganz vorn stehen.

Übrigens: Auch Rauchen fördert die Entstehung und das Fortschreiten von Nierenerkrankungen.

Treten Nierenschäden auf, muss ein darauf spezialisierter Facharzt, ein Nephrologe, sie frühzeitig behandeln: Dies verzögert den Verlauf der Erkrankung bis zur Dialyse und verringert die Sterblichkeit. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*

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



unbemerkt und werden dadurch oft erst spät erkannt. In Deutschland bilden Menschen mit Diabetes die größte Gruppe dialysepflichtiger Patienten. Gegenwärtig sind etwa 20 000 Diabetiker davon betroffen. Bis zu 25 Prozent von ihnen sterben jährlich