



# Nierenschäden

**Nephropathien sind bei Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes eine häufig vorkommende **Komplikation**. Etwa 42 Prozent der in Deutschland betreuten Menschen mit Typ-2-Diabetes haben einen Nierenschaden.**

**D**as Nierenversagen als Folge einer diabetischen Nephropathie zählt zu den häufigsten Ursachen für die Notwendigkeit einer Nierenersatztherapie. Circa 40 Prozent der damit behandelten Patienten leiden daran. Darauf weist diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hin. Die gemeinnützige Organisation rät Menschen mit Diabetes, auf ihren Lebensstil zu achten und regelmäßig Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen.

**Lange symptomlos** Die Nieren filtern das Blut und produzieren Urin, mit dem sie Stoffwechselprodukte aus dem Körper transportieren. Ohne funktionstüchtige Nieren sammeln sich diese Abfallprodukte im Blut an und verursachen eine Vergiftung. „Bei einer diabetischen Nephropathie kommt es durch den hohen Zuckergehalt im Blut und hohen Blutdruck zu einer Schädigung der feinen Blutgefäße in den Nieren“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Diabetes Zentrums Mergentheim. Die Leistung der Niere nimmt ab, Blutdruck und Blutfette steigen an. Eine solche Nierenerkrankung verläuft lange Zeit unbemerkt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht.

**Regelmäßig kontrollieren** „Um mögliche Nierenfunktionseinschränkungen frühzeitig zu erken-

nen, sollten Menschen mit Diabetes mindestens einmal jährlich ihren Urin auf seinen Albumingehalt hin untersuchen lassen und neben der Blutzuckereinstellung auch auf ihre Blutdruck- und Blutfettwerte achten“, rät Professor Haak. Dazu gehört auch, den Blutdruck regelmäßig selbst zu messen und die Werte mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Bei Verdacht auf einen Bluthochdruck ordnet dieser eine 24-Stunden-Messung an. „Bei bislang ansonsten gesunden Menschen mit Diabetes gilt als allgemeiner Richtwert ein Blutdruck unter 140/90 mmHg“, erklärt Professor Haak.

**Vorbeugung** Treten Nierenschäden auf, muss ein Nephrologe frühzeitig in die Behandlung eingebunden werden, um eine Nierenersatztherapie zu verhindern oder hinauszuzögern. Professor Haak betont: „Menschen mit Diabetes können einiges tun, um einem Nierenschaden vorzubeugen, indem sie auf eine gute Stoffwechseleinstellung und Ernährung achten sowie etwaiges Übergewicht abbauen und mit dem Rauchen aufhören.“ Weitere Maßnahmen sind:

- Beim Essen Eiweiß einsparen: Frühstückseier nur an Sonn- und Feiertagen essen.
- Bei der Zubereitung von Kartoffelpüree die Milch zum Beispiel durch ein Sahne-Wasser-Gemisch ersetzen. Ebenso bei Puddingspeisen ein Sahne-Wasser-Gemisch (1:3) verwenden.

- Sojaerzeugnisse meiden, denn sie sind sehr eiweißreich.
- Aufläufe nicht mit Käseraspeln überbacken, sondern sparsam mit frischem Parmesan. Da Parmesan intensiver schmeckt, benötigt man weniger davon.

## 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



- Neue Studien belegen, dass ein erhöhter Konsum von Softdrinks zu einem deutlich erhöhten Serumspiegel von Harnsäure und zu eingeschränkter Nierenfunktion führt. Also möglichst Cola, Fanta & Co. vermeiden! ■

*In Zusammenarbeit mit  
 diabetesDE –  
 Deutsche Diabetes-Hilfe*