



Starke Nieren

Schütze deine Nieren, schütze deine Zukunft

Lass uns über Nierengesundheit sprechen

Einleitung

Ihre Nieren spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Wenn Sie sich jetzt um sie kümmern, können Sie später ernsthaften Problemen vorbeugen. Dieser Leitfaden hilft Ihnen, Ihre Nieren besser zu verstehen und gibt Ihnen die Sicherheit, mit Ihrem Arzt über Ihre Nierengesundheit zu sprechen. Indem Sie mehr über die Funktionsweise Ihrer Nieren erfahren, die Risiken verstehen und wissen, welche Fragen Sie stellen sollten, können Sie Maßnahmen ergreifen, um Ihre Nierengesundheit über Jahre hinweg zu erhalten.

Ihre Nieren verstehen

Ihre Nieren sind lebenswichtige Organe, die jeweils bis zu einer Million winziger Filter enthalten. Diese Filter reinigen Ihr Blut, indem sie Abfallstoffe und überschüssige Flüssigkeit entfernen. Sobald Ihr Blut gereinigt ist, wird es wieder in den Kreislauf zurückgeführt, während Abfallstoffe und überschüssige Flüssigkeit Ihren Körper mit dem Urin verlassen.¹

Ihre Nieren:²



Sie tragen außerdem dazu bei, Ihren Blutdruck zu stabilisieren



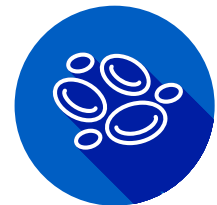
Sie tragen zur Bildung gesunder roter Blutkörperchen bei, die Sauerstoff durch Ihren Körper transportieren



Sie sorgen für ausreichend Flüssigkeitszufuhr



Sie unterstützen starke Knochen



Sie tragen zur Bildung wichtiger Hormone bei

Fragen, die Sie stellen können, um Ihre Nieren kennenzulernen

Ein Gespräch mit Ihrem Arzt über die Funktion Ihrer Nieren ist ein guter erster Schritt, um sie zu schützen. Sie können mit Fragen beginnen wie:



Starke Nieren

Was ist eine chronische Nierenkrankheit?

Chronische Nierenkrankheit (CKD) ist eine langfristige Erkrankung, die auftritt, wenn Ihre Nieren geschädigt sind und mindestens drei Monate lang nicht richtig funktionieren.³ Die Erkrankung entwickelt sich langsam und verläuft in fünf Stadien:³

Frühstadien (Stadien 1–3)

Leichte bis mittelschwere Schäden, aber Ihre Nieren funktionieren noch

Spätere Stadien (Stadien 4–5)

Schwere Schäden, und Ihre Nieren können ihre Funktion einstellen

Eine fortgeschrittene CKD ist eine ernste Erkrankung, die zu einer gefährlichen Ansammlung von Flüssigkeit, Salz und Kalium sowie zu giftigen Abfallprodukten im Körper führen kann.³ Sprechen Sie daher sofort mit Ihrem Arzt, wenn Sie Probleme bemerken. Eine frühzeitige Erkennung einer CKD kann Ihnen helfen, schneller die richtige Behandlung zu erhalten.

Bin ich einem Risiko für CKD ausgesetzt?

Die wichtigsten Faktoren, die Ihr Risiko, eine CKD zu entwickeln, erhöhen, sind:^{3,5}



Diabetes mellitus



Adipositas



Rauchen



Herzerkrankungen



Bluthochdruck
(Hypertonie)



CKD-Vorkommen in der
Familie



Alter (das Risiko für CKD
steigt mit dem Alter)



Einige Medikamente, die
nierenschädigend wirken

Wenn Sie einen dieser Risikofaktoren haben, ist es wichtig, mit Ihrem Arzt über Ihre Nierengesundheit zu sprechen. Aber auch wenn Sie diese Risikofaktoren nicht haben, sollten Sie Ihren Arzt regelmäßig aufsuchen, um Ihre Nieren langfristig gesund zu halten.

Um mehr zu erfahren, fragen Sie Ihren Arzt:

Was sind
die wichtigsten
Risikofaktoren für
CKD, und habe ich
einen davon?



So halten Sie Ihre Nieren gesund

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Lebensstil zu ändern, um Ihre Nieren gesund zu halten.^{6,7,8}



Halten Sie ein gesundes Gewicht



Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum



Essen Sie mehr Obst und Gemüse



Hören Sie mit dem Rauchen auf



Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum



Schlafen Sie ausreichend



Achten Sie auf Ihren Blutzucker



Treiben Sie regelmäßig Sport



Nehmen Sie Medikamente wie verschrieben ein



Achten Sie auf Ihren Blutdruck



Trinken Sie ausreichend



Bewältigen Sie Stress

Fragen Sie Ihren Arzt auch:

Erhöht eines der Medikamente, die ich einnehme, mein Risiko für CKD?

Was kann ich an meinen täglichen Gewohnheiten ändern, um CKD vorzubeugen?

Wie kann ich mein Risiko, an CKD zu erkranken, senken?



Wie wird CKD diagnostiziert?

Ihr Arzt kann mit ein paar einfachen Tests feststellen, ob eine CKD vorliegt:⁹

- Bluttests, um festzustellen, ob Ihre Nieren richtig arbeiten
- Urintests, um nach Eiweiß zu suchen, das ein Zeichen für eine Nierenschädigung sein kann.

Um besser zu verstehen, wie es um Ihre Nieren tatsächlich ist, können Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt den „ABCDE“-Ansatz anwenden. Diese fünf Fragen können Ihnen helfen, mehr über Ihr Risiko für eine Nierenkrankheit zu erfahren:¹⁰



Albumin

Habe ich Eiweiß (Albumin) in meinem Urin?

Warum die Frage?

Albumin ist das am häufigsten vorkommende Protein in Ihrem Blut. Gesunde Nieren lassen Albumin normalerweise nicht in den Urin übergehen. Wenn sich Albumin in Ihrem Urin befindet, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihre Nieren geschädigt sind.



Blood pressure

Wie hoch ist mein Blutdruck?

Warum die Frage?

Der Blutdruck misst, wie stark Ihr Blut gegen die Wände Ihrer Arterien drückt. Hoher Blutdruck kann mit der Zeit die Nieren schädigen, deshalb ist es wichtig, ihn in einem gesunden Bereich zu halten.



Cholesterol

Wie hoch ist mein Cholesterinspiegel?

Warum die Frage?

Cholesterin ist eine fetthaltige Substanz, die in Ihrem Blut zirkuliert. Ein hoher Cholesterinspiegel kann zu Schäden in den Gefäßen führen und den Blutfluss zu den Nieren verringern, was das Risiko für CKD erhöht.



Diabetes

Habe ich Diabetes Mellitus?

Warum die Frage?

Diabetes Mellitus liegt vor, wenn Ihr Blutzucker zu hoch ist. Im Laufe der Zeit kann hoher Blutzucker die kleinen Blutgefäße in den Nieren schädigen, so dass es für die Nieren schwieriger wird, Ihr Blut zu filtern.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Wie gut arbeiten meine Nieren (geschätzte GFR)?

Warum die Frage?

Die GFR (glomeruläre Filtrationsrate) ist ein Test, der zeigt, wie gut Ihre Nieren Ihr Blut filtern. Eine niedrigere GFR kann bedeuten, dass Ihre Nieren nicht so gut arbeiten, wie sie sollten.

Wie wird CKD behandelt?

Obwohl CKD nicht heilbar ist, gibt es Möglichkeiten, sie zu behandeln und zu verlangsamen:

- Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker, wenn Sie Diabetes haben.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck.
- Nehmen Sie Medikamente wie verordnet ein.
- Ernähren Sie sich nierenfreundlich.
- Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Arzt untersuchen.

In enger Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt können Sie einen Behandlungsplan erstellen, der für Sie geeignet ist. Ihr Arzt wird auch regelmäßig Ihre Nierengesundheit überprüfen, um die Gesundheit Ihrer Nieren zu gewährleisten.

Wie kann ich mehr erfahren?

Dieser Leitfaden enthält hilfreiche Informationen zur Nierengesundheit. Wenn Sie jedoch mehr erfahren möchten, können Sie Ihrem Arzt folgende zusätzliche Fragen stellen:

Funktionieren meine Nieren gut?

Haben ich Risikofaktoren, die meine Nieren schädigen könnten?

Welche Lebensstiländerungen können zum Schutz meiner Nieren beitragen?

Wie oft sollte ich meine Nieren untersuchen lassen?

Gibt es Selbsthilfegruppen oder andere Hilfsangebote, die mir bei der Verbesserung meiner Nierengesundheit helfen können?



Haben Sie weitere Fragen zu Ihrer Nierengesundheit? Notieren Sie diese hier und bringen Sie sie zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es gibt eine einfache Regel für die Gesundheit der Nieren: **Wenn Sie sich um Ihre Nieren kümmern, werden sie sich um Sie kümmern!**

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.era-online.org/strong-kidneys



Referenzen

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom,-Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom,-Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofala O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancioğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>