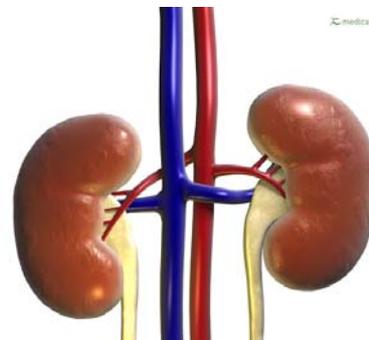


# WAS HAT DIABETES MIT IHREN NIEREN ZU TUN?



Quelle: [www.medicalgraphics.de](http://www.medicalgraphics.de)

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes kann zu Schäden an den Nieren führen. Ihr Arzt spricht dann von einer Nephropathie (Nierenerkrankung). Wenn Nierenschäden rechtzeitig entdeckt und behandelt werden, kann ihr Fortschreiten verzögert, manchmal sogar rückgängig gemacht werden.

### ► DIE NIEREN BEI DIABETES

Die Nieren liegen links und rechts der Wirbelsäule. Sie sind etwa faustgroß und ihre Form erinnert an eine Bohne. Die Nieren übernehmen im Körper lebenswichtige Aufgaben, zum Beispiel die Entgiftung. Sie reinigen das gesamte Blut.

Durch zu hohe Zuckerwerte und einen zu hohen Blutdruck kann es bei Diabetes zu Schäden an den Filtersystemen der Nieren kommen. Dabei verlieren die Nieren langsam ihre Funktion. Man kann sie sich dann wie eine Art Sieb vorstellen, dessen Löcher mit der Zeit immer größer werden. Kleine Eiweißpartikel, zum Beispiel das sogenannte Albumin, können so in den Urin gelangen.

Ein erhöhtes Vorkommen von Albumin im Urin kann deshalb auf Nierenerkrankungen als Folge von Diabetes hindeuten.

### ► RISIKOFAKTOREN FÜR IHRE NIEREN

Eine Reihe von Einflüssen kann Nierenerkrankungen bei Menschen mit Diabetes begünstigen. Ein höheres Risiko für die Nieren besteht zum Beispiel:

- für Menschen höheren Alters
- für Männer
- für Menschen, die schon sehr lange Diabetes haben
- wenn bei Familienangehörigen Nierenerkrankungen und/oder Bluthochdruck bekannt sind
- wenn die Netzhaut der Augen durch Diabetes geschädigt ist

Andere Risikofaktoren können Sie selbst beeinflussen. Zu diesen zählen etwa:

- ein hoher Blutzucker
- Bluthochdruck
- eine erhöhte Ausscheidung von Albumin
- Rauchen
- zu hohe Blutfettwerte
- ein zu hohes Körpergewicht

### ► UNTERSUCHUNGEN

Schäden an der Niere verursachen häufig keine Beschwerden. Sie können deshalb über Jahre unentdeckt bleiben.

Um Nierenerkrankungen zu erkennen, kann Ihr Arzt Ihren Urin auf Albumin überprüfen. Wenn er eine Schädigung der Nieren vermutet, wird er weitere Laborwerte im Blut und im Urin bestimmen und verschiedene körperliche Untersuchungen durchführen. Unter anderem wird er darauf achten, ob Ihre Augen oder die Blutgefäße, die das Herz und das Gehirn versorgen, verändert sind.

### ► DIE BEHANDLUNG

Damit es nicht zu Schäden an den Nieren kommt oder eine Schädigung nicht weiter fortschreitet, sollte Ihr Blutzucker möglichst gut eingestellt sein.

Bei Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion ist dies nicht immer einfach: Einige Medikamente, die den Blutzucker senken, wirken bei ihnen anders als bei Patienten ohne Nierenerkrankung. Daher sollten Menschen mit Diabetes und einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung von Ärzten aus verschiedenen Fachgebieten betreut werden.

Zur Behandlung gehört immer, dass Ihr Blutdruck gut eingestellt ist und regelmäßig kontrolliert wird.

### ► DIE BEHANDLUNG

Falls Ihre Blutfettwerte zu hoch sind, sollten sie gesenkt werden. Wenn die Funktion Ihrer Nieren sehr stark eingeschränkt ist, können Nierenersatztherapien eingesetzt werden, etwa die Dialyse oder eine Transplantation. Ausführliche Informationen zur Behandlung von Nierenerkrankungen bei Menschen mit Diabetes, zu Medikamenten und Nierenersatztherapien finden Sie in der PatientenLeitlinie (siehe Kasten).

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Nierenerkrankungen müssen nicht zwangsläufig auftreten, wenn Sie Diabetes haben. Sie können selbst viel tun, um Schäden an den Nieren zu verhindern:

- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck in Ruhe und bei Belastungen. In Patientenschulungen können Sie lernen, wie Sie selbst Ihren Blutdruck richtig messen und dokumentieren können.
- Wenn Ihr Arzt Ihnen Medikamente gegen hohen Blutdruck verschrieben hat, nehmen Sie diese regelmäßig in der verordneten Dosis ein.

- Verzichten Sie auf das Rauchen. Tabak schadet Ihren Nieren.

- Achten Sie auf ein gesundes Gewicht und eine ausgewogene Ernährung. Damit stärken Sie Ihren Körper. Sie sollten Wert darauf legen, nicht zu viel Kochsalz und Eiweiß zu sich zu nehmen. Für Patienten mit Nierenersatztherapien gelten besondere Ernährungsvorschriften. Sprechen Sie Ihre Ernährung und Ihre Trinkmenge auf jeden Fall mit Ihren behandelnden Ärzten ab.

- Bleiben Sie in Bewegung. Sport tut dem Körper und der Seele gut. Manchmal fühlt man sich schon besser, wenn man Treppen steigt anstatt mit dem Lift zu fahren. Kleinere Wege kann man auch zu Fuß statt mit dem Auto zurücklegen. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Ihnen gut tut.

Sie können an einem strukturierten Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes teilnehmen (kurz: DMP Diabetes). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf dieses Programm an.

### ► MEHR INFORMATIONEN

**Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Nierenerkrankungen bei Diabetes“ zusammen.**

#### Weiterführende Links

PatientenLeitlinie „Nierenerkrankungen bei Diabetes“:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

An der PatientenLeitlinie beteiligte Selbsthilfeorganisationen bzw. Kooperationspartner:  
[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)  
[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### 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](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### PatientenLeitlinien

PatientenLeitlinien übersetzen die Behandlungsempfehlungen ärztlicher Leitlinien in eine für Laien verständliche Sprache. Sie geben wichtige Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einer Erkrankung. Träger des Programms zur Entwicklung ärztlicher Leitlinien (sogenannter „Nationaler VersorgungsLeitlinien“) und der jeweiligen Patientenversionen sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

Mit freundlicher Empfehlung