

NEPHROPROTEKTION

*bei Diabetes
mellitus*

NIERENSCHUTZ

www.niere.org
niere.org

Einleitung

Bei Ihnen, wie bei sechs bis acht Prozent Ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger wurde ein **Diabetes mellitus (D.m.)** festgestellt. Beim *Typ 2 - D.m.* gehen der Diagnose Monate oder auch Jahre voraus, in denen die Blutzuckerwerte nie kontrolliert wurden, jedoch bereits im Grenzbereich lagen. Darüber hinaus besteht oftmals ein schon behandelter **Bluthochdruck** (Hypertonie). Beides zusammen kann bereits jetzt zu einer **Veränderung der großen und kleinen Blutgefäße** führen. Aber auch beim *Typ 1 - D.m.* kann es durch hohe Blutzuckerwerte zur Schädigung von Blutgefäßen kommen.

Die Nieren werden ganz besonders gut durchblutet und sind dazu mit einem System kleinster Blutgefäße durchzogen. Sind diese durch eine Hypertonie und erhöhte Blutzuckerwerte angegriffen, kommt es zu einer Störung der Nierenfunktion. Ein erstes Anzeichen dafür ist das Austreten kleinster Mengen Eiweiß aus den Blutgefäßen, die über den Urin nachgewiesen werden können. Dazu gehört beispielsweise das Albumin.

Sind also die Nieren aufgrund eines *Diabetes mellitus* geschädigt, spricht man von einer **diabetischen Niereninsuffizienz** oder lateinisch auch **Nephropathie**.

Was können Sie tun, um Ihre Nieren zu schützen?

1. Normoglykämie anstreben

Ziel: HbA₁C = 5-7%

Die HbA₁C-Bestimmung beurteilt Ihre Blutzuckereinstellung rückwirkend über einen Zeitraum von 6-8 Wochen. Gut ist es, wenn **ein HbA₁C-Wert von kleiner 7%** erreicht wird. Dann kann das Auftreten von Folgeerkrankungen des *Diabetes mellitus* verhindert, mindestens aber das Eintreten zeitlich verzögert werden.

Tun Sie Ihr Bestes dazu. **Ernähren Sie sich gesund**. Fragen Sie nach einer **strukturierten Diabetikerschulung** und **kontrollieren Sie Ihre Urin- und Blutzuckerwerte** nach ärztlicher Empfehlung.

2. Einstellung des Blutdruckes

Ziel: RR < 130/80 mm Hg

Reduzieren Sie den Salzgehalt in Ihrem Essen durch Verwendung salzärmer Lebensmittel. Ersetzen Sie das Salz beim Würzen z. B. durch **Kräuter und andere Gewürze**. Messen Sie Ihren **Blutdruck/Puls** regelmäßig selbst und dokumentieren Sie das. Bevorzugen Sie dabei Oberarmmanschetten (bei eventuellen Durchblutungsstörungen im Unterarmbereich). **Messen Sie sofort nach dem morgentlichen Aufstehen und jeweils zwei Stunden nach der Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente**. Nehmen Sie diese Medikamente regelmäßig ein. Üben Sie Ihr Verhalten für Blutdruckkrisen ein.

3. Eiweißgehalt des Essens reduzieren

Reduzieren Sie den Eiweißgehalt Ihres Essens auf empfohlene 15% (max.) des Gesamtenergiebedarfs. Das entspricht 0,8 - 1,0 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht. Im Vergleich dazu essen wir derzeit im Schnitt 1,5 g je Kilogramm Körpergewicht. Ausgehend vom Bevölkerungsdurchschnitt sollten Sie also vor allem die **Aufnahme von Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten sowie Ei reduzieren**. In der Diabetikerschulung lernen Sie gute Austauschvarianten kennen.

4. Blutfette normalisieren

Durch Reduktion der täglichen Portionsgröße an Lebensmitteln, die tierisches Eiweiß enthalten, vermindern Sie die relative Menge an tierischen Fetten und Cholesterin, die Sie aufnehmen. Versuchen Sie gezielt, **tierische Fette, z.B. Butter, Speck und Schmalz einzusparen und gegen pflanzliche Öle oder Margarine** auszutauschen und fettarme Eiweißträger zu bevorzugen. Eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr (Gemüse und Vollkornprodukte) wirkt sich ebenfalls günstig auf Ihre Blutfette aus.

Bedenken Sie bitte auch: Regelmäßige Bewegung hilft bei der Verbesserung Ihrer Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte und trägt zur Gewichtsoptimierung bei.

5. Nikotin – Stop !

6. Harnwegsinfekte meiden

Vermeiden Sie Erkrankungen Ihrer Harnwege! Tragen Sie immer dem Wetter angepasste Kleidung. Trinken Sie **täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit** und bedenken Sie: Bei Blutzuckerwerten ab ca. 10 mmol/l // 180mg/dl wird Zucker über den Urin ausgeschwemmt. Bakterien finden hier eine ideale Nährlösung. Trinken Sie bitte in diesen Situationen auch aus diesem Grund mehr und bevorzugt kalorienfrei. **Sollten Sie dennoch einen Infekt bekommen, gehen Sie bitte sofort zu Arzt oder Ärztin und lassen Sie sich behandeln.**

7. Untersuchungen mit Kontrastmitteln

Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin vor der Untersuchung über Ihren bestehenden *Diabetes mellitus*. Fragen Sie nach Alternativen zu Untersuchungen mit Kontrastmitteln. Ist der Einsatz unvermeidbar, trinken Sie bitte am Vortag und sofort nach der Untersuchung besonders reichlich (3-4 Liter).

8. Nierenschädigende Medikamente

Befragen Sie Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin nach einer evtl. Nierenbelastung verordneter Medikamente. (Dies gilt besonders bei Schmerzmitteln und Antirheumatika).

Welche ärztlichen Kontrollen sind notwendig, um auf Ihre Nieren zu achten?

- HbA₁C – Wert und Besprechen Ihrer BZ-Selbstkontrollen
- Urinkontrollen auf Albumin und andere Eiweiße
- Regelmäßige Blutdruck-Messung und Besprechen Ihrer Meßwerte
- Mindestens jährliche Kontrolle der Blutfette und des Kreatinins
- Kontrolle des Augenhintergrundes beim Augenarzt
(Einige Erkrankungen des Augenhintergrundes gehen mit einer Nierenerkrankung einher. Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt/Ihrer Augenärztin)



Besonders zu empfehlen ist die Nutzung des Diabetiker-Passes. Durch Eintrag aller erfolgten Kontrollen behalten Sie selbst und Ihre behandelnden Ärzte den Überblick!

**Ihr Risiko für die Entstehung der diabetischen
Niereninsuffizienz steigt durch:**

Erhöhte Blutzuckerwerte

Bluthochdruck

Hohe Eiweißzufuhr

Hohe Blutfette

Rauchen

Harnwegsinfekte

Kontrastmittel

Manche Medikamente

Autorin:

*Ulrike Starcke
Diabetesberaterin DDG/Diätassistentin
Leipzig*

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in diesem Faltblatt (»Inhalte«) sind nur für Nutzer innerhalb des Gebiets der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieses Faltblattes sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieses Faltblattes keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung des Faltblattes kommt keinerlei Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zwischen Ihnen und der Autorin bzw. der Amgen GmbH oder mit dieser konzernmäßig verbundenen Gesellschaften (zusammen: Amgen) zustande. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder quasi vertragliche Ansprüche. Vorsorglich wird eine Haftung – gleich aus welchem Rechtsgrund – ausgeschlossen, ausgenommen die Haftung für eine grob fahrlässige Verletzung von Leben, Körper, Gesundheit.

Das Layout des Faltblattes, die verwendeten Grafiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2002). Das Urheberrecht steht, sofern nichts anderes angegeben ist, ausschließlich Amgen GmbH zu. Durch nichts in diesem Faltblatt wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von Amgen oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der Amgen GmbH.

AMGEN GmbH

Hanauer Straße 1
D-80992 München

Telefon: (+49) 89 14 90 96 – 0
Telefax: (+49) 89 14 90 96 – 2000
E-mail: info@amgen.de
Internet: www.amgen.de

AMGEN

Intelligente Medikamente