

Was Sie über Diabetische Nephropathie wissen sollten.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie haben seit einigen Jahren Diabetes (Zuckerkrankheit). Eine spezielle Urinuntersuchung hat ergeben, dass Sie zuviel Eiweiß und Zucker mit dem Urin ausscheiden. Außerdem leiden Sie an einem Bluthochdruck. Dieses sind Hinweise auf eine beginnende Nierenschädigung.

Bei einem schlecht eingestellten Diabetes werden infolge des hohen Blutzuckers die kleinen Gefäße der Nieren besonders stark geschädigt. Es kommt zu einer folgenschweren Gefäßveränderung, der sogenannten „Diabetischen Nephropathie“. Wenn nicht schon vorher ein Bluthochdruck bestand, so ist ein neu auftretender Bluthochdruck beim Diabetes das erste Zeichen für eine schwere Gefäßschädigung der Nieren.

Die Schädigung der Blutgefäße in den Nieren führt dazu, dass vermehrt Zucker und große Eiweißkörper mit dem Urin ausgeschieden werden, die dann dem Körper verlorengehen. Andererseits bleiben giftige Stoffe, wie die Harnsäure, zunehmend im Blut. Die Verengung der kleinen Blutgefäße und die Funktionsstörung der Nieren bewirken, dass der Bluthochdruck sich weiter verschlimmert.

Nicht oder zu spät behandelt, kann es mit den Jahren so weit kommen, dass beide Nieren ihre Funktion gänzlich einbüßen, und das Blut regelmäßig mit einer künstlichen Niere „gewaschen“ werden muss (Dialyse).

Warum ist die Erhaltung der Nierenfunktion so wichtig?

Die Nieren sind das wichtigste Ausscheidungsorgan für Stoffe, die der Körper nicht mehr benötigt oder die für den Körper giftig sind. Außerdem sind sie maßgeblich an der Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes und an der Regulation des Salz-Wasser-Haushaltes des Körpers beteiligt. Sie bilden mit den ableitenden Harnwegen ein zusammengehörendes System.

In den Nieren wird das Blut gefiltert. Daher ist die Funktion der Nieren eng mit dem Blutkreislauf verbunden. Nach einem komplizierten Filterungsvorgang werden mit dem abfließenden Harn nur die giftigen Substanzen, wie z. B. die Harnsäure, sowie etwas Wasser und Salze, die der Körper im Moment nicht mehr benötigt, ausgeschieden. So werden von einem gesunden Erwachsenen täglich ca. 1,5 Liter Harn über die ableitenden Harnwege abgegeben.

Die Nieren haben außer der Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion auch die Aufgabe, Hormone für die Blutbildung und die Blutdruckregulation zu bilden.

Die Nieren spielen also eine so wichtige Rolle für den gesamten Körper, dass eine Erkrankung, die die Funktion der Nieren beeinträchtigt, eine Gefahr für den ganzen Organismus bedeutet.

Warum Ihr Diabetes „gut eingestellt“ sein muss?

Bei einer Senkung des Blutzuckers in den Normalbereich, man spricht von einer „guten Einstellung“ des Diabetes, können Sie viele Jahre ohne Beschwerden leben. Bei ständig

schwankendem oder chronisch erhöhtem Blutzuckerspiegel kommt es jedoch zu einer Schädigung an den großen und kleinen Blutgefäßen mit einer Verdickung der Zellwände, besonders der kleinsten Gefäße durch eine vermehrte Zuckerablagerung.

Besonders betroffen sind dabei die Blutgefäße der Netzhaut des Auges und die kleinen Nierengefäße. An den Netzhautgefäßen kann es zu kleinen Blutungen kommen, die zu Netzhautablösungen führen können.

An den Nierenkörperchen kommt es mit den Jahren zu einer Verdickung der feinen Gefäße, was zu einer Funktionsstörung der Niere führt, die letztendlich in einem Nierenversagen enden kann. Gleichzeitig kommt es zu einer Erhöhung des Blutdrucks.

Aufgrund einer Veränderung an allen Blutgefäßen werden auch häufig die Beine, und hier vor allem die Unterschenkel schlecht durchblutet. Färben sich Teile des Fußes dunkel ist ein sogenannter „Brand“ (Gangrän) entstanden. Daneben sind ebenso die Herzkranz- und die Hirngefäße betroffen. An diesen Organen kann es ebenfalls zu Durchblutungsstörungen mit den schwerwiegenden Folgen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls kommen.

Was Sie selbst zur Entlastung Ihrer Nieren tun können.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

schon zu Beginn einer Diabetes-Erkrankung sollten Sie mithelfen, die schweren Komplikationen, die durch die Veränderungen an den Blutgefäßen entstehen, zu vermeiden oder wenigstens um Jahre hinauszuschieben.

Über kleine Blutgefäße fließt das Blut in die Nieren, wo es gefiltert wird. Schlackenstoffe, überschüssiges Wasser und alle Stoffe, die der Körper nicht mehr benötigt, werden hier abtransportiert und ausgeschieden. Bei einem schlecht eingestellten Diabetes, d. h. wenn es nicht gelingt, den Blutzucker im Normalbereich zu halten, lagern sich an diesen kleinen Blutgefäßen der erhöhte Blutzucker in Verbindung mit Eiweißkörpern ab. Es kommt zu knäuelartigen Veränderungen der Gefäße. Dadurch ist die Filtrierfähigkeit der Nieren eingeschränkt. Ungefähr 5-10 Jahre nach dem ersten Feststellen eines erhöhten Blutzuckerspiegels kann es zu Störungen der Nierenfunktion kommen.

Medikation

Wenn Sie an einem Diabetes leiden, ist es also äußerst wichtig, dass Sie frühzeitig darauf achten, dass Ihr Blutzucker gut eingestellt ist. Wenn Sie Insulin spritzen, dann spritzen Sie sich die vorgeschriebenen Einheiten bitte richtig nach den Vorgaben. Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig ein und kontrollieren Sie Ihren Blutdruck. Ein erhöhter Blutdruck, wenn er vorher nicht bestand, kann ein Signal für eine Nierenschädigung sein.

Körpergewicht

Diät ist die Basis einer erfolgreichen Behandlung. Bei Übergewicht versuchen Sie Ihr Normalgewicht (Körpergröße in cm minus 100) zu erreichen und zu halten. Nehmen Sie besser 5 kleine Mahlzeiten als 3 große zu sich, um den Körper in regelmäßigen Abständen mit kleinen Mengen Nahrung zu versorgen. Halten Sie die Ihnen vorgegebene Diät streng ein, verzichten Sie auf die nicht erlaubten Nahrungsmittel und rechnen Sie mit Hilfe von Umrechnungstabellen alle Kohlenhydrate in Broteinheiten (BE) um, damit Sie eine Kontrolle über die aufgenommenen BE pro Tag haben.

Bewegung

Bewegen Sie sich ausreichend. Bzgl. Art und Umfang der für Sie geeigneten Bewegung sprechen Sie mich bitte an.

Entspannung

Vermeiden Sie Stress und Überbelastungen und entspannen Sie sich regelmäßig.

Blutzuckerkontrolle

Lassen Sie regelmäßig den Zuckergehalt im Blut und Urin kontrollieren. Kommen Sie deshalb regelmäßig in die Praxis, damit wir auf Veränderungen sofort reagieren können.

Rauchen und Alkohol

Wenn Sie rauchen, geben Sie dies auf, und trinken Sie wenig Alkohol. Erlaubt ist hin und wieder ein Glas trockener Weißwein oder Rotwein.

Sie können durch Befolgen dieser Regeln dem Fortschreiten Ihres Diabetes entgegenwirken und die Entwicklung gefährlicher Komplikationen, wie eine Erkrankung der Nieren oder des Herz-Kreislauf-Systems, aufhalten.

Wie kann ich bei Ihnen einen fortschreitende Nierenzerstörung aufhalten?

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

eine spezielle Urinuntersuchung hat ergeben, dass Sie zuviel Eiweiß und Zucker mit dem Urin ausscheiden. Außerdem haben Sie erhöhten Blutdruck. Wir können durch verschiedene Maßnahmen den Folgeschäden, insbesondere einer Störung der Nierenfunktion, vorbeugen.

Das wichtigste gemeinsame Ziel ist eine „gute Einstellung“ Ihrer Diabetes-Erkrankung, d. h. die Konstanzhaltung Ihres Blutzuckers. Dazu sollten Sie unbedingt Ihren persönlichen Diätplan streng einhalten.

Das/die verschriebenen blutzuckersenkende/n Medikament/e sollten Sie ebenfalls regelmäßig und wie besprochen einnehmen. Wenn Sie Insulin spritzen, dann spritzen Sie sich die vorgeschriebenen Einheiten bitte richtig nach den festgelegten Vorgaben.

Wir werden zukünftig regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren. Denn ein erhöhter Blutdruck schädigt die Nieren und muss, wenn er durch die Umstellung der Lebensgewohnheiten nicht normalisiert werden kann, medikamentös behandelt werden.

Er sollte mindestens auf einen Wert unter 140/90 mmHg gesenkt werden.

Dafür gibt es moderne Medikamente, die den Blutdruck merklich senken und gleichzeitig eine Schutzfunktion für die Nieren besitzen. Diese Medikamente verhindern auch, dass vermehrt Eiweiß über die Nieren ausgeschieden wird und halten die Filter- und Entgiftungsfunktion der Nieren aufrecht.

Die Einnahme eines solchen Medikamentes dient nicht nur der Erhaltung der Nierenfunktion, sie wirkt sich auch auf eine Herzschwäche, die im Rahmen der allgemeinen Veränderungen an den Blutgefäßen auftreten kann, positiv aus.

Persönlicher Behandlungsplan

für Frau/Herrn _____

Medikament(e) zur Blutdrucksenkung:

1. _____
 Dosierung _____ morgens mittags abends

2. _____
 Dosierung _____ morgens mittags abends

3. _____
 Dosierung _____ morgens mittags abends

4. _____
 Dosierung _____ morgens mittags abends

Weitere Medikamente, die Sie einnehmen sollten:

Medikamente, die Sie absetzen sollten:

Was sonst für Sie noch wichtig ist:

Kontrollwerte (bitte bei jedem Besuch mitbringen)			
Termin (Datum)	Puls (Schläge/Min.)	Blutdruck (mmHg)	Körpergewicht (kg)