

# Gesundes Altern: Ihre Nieren schützen



Was tun die Nieren und warum sind sie so wichtig?

- ✓ Filtern das Blut, während es durch den Körper zirkuliert<sup>1,2</sup> – ca. 180 Liter Blut pro Tag<sup>2</sup>
- ✓ Entfernen Abfallprodukte und überschüssige Flüssigkeit in Form von Urin<sup>1,2</sup>
- ✓ Schütten Hormone aus, die den Blutdruck regulieren<sup>1</sup>
- ✓ Steuern die Produktion roter Blutkörperchen<sup>1</sup>
- ✓ Produzieren eine aktive Form von Vitamin D, die für starke, gesunde Knochen wichtig ist<sup>3</sup>

## Was kann mit den Nieren passieren, wenn wir altern?

Die **chronische Nierenerkrankung (Chronic Kidney Disease, CKD)** beeinträchtigt die Fähigkeit der Nieren, Blut richtig zu filtern.<sup>1</sup> Sie schreitet über Monate und Jahre hinweg fort,<sup>1</sup> und die Symptome treten erst bei fortgeschrittener CKD in Erscheinung.<sup>1</sup> Eine diabetesbedingte Nierenerkrankung wird als **diabetische Nierenerkrankung (Diabetic Kidney Disease, DKD)** bezeichnet.<sup>4</sup>



Durch eine **frühzeitige Erkennung** kann das Fortschreiten der CKD zu einem Nierenversagen verhindert werden<sup>1</sup>



### Symptome der fortgeschrittenen CKD/DKD<sup>1</sup>

- Schwellung (Ödem) in Beinen, Füßen oder Fußknöcheln oder Händen und Gesicht
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Verminderter Appetit
- Trockene/juckende Haut
- Häufigerer oder seltenerer Harndrang
- Muskelkrämpfe

⚠ Bitte beachten Sie, dass CKD/DKD Personen in jedem Alter betreffen kann.<sup>6</sup> Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



## Was können wir tun, um die Gesundheit der Nieren zu schützen?

### Risikofaktoren beherrschen

- Halten Sie Ihren **Blutdruck** auf einem Wert unter 140/90 mmHg<sup>7</sup>
- Wenn Sie **Diabetiker** sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel in der Nähe Ihres Zielwerts bleibt<sup>7,8</sup>
- Geben Sie das Rauchen auf**<sup>7,8</sup>
- Reduzieren Sie Stress**<sup>7</sup>
- Begrenzen Sie den Alkoholkonsum** auf maximal ein Getränk (bei Frauen) oder zwei Getränke (bei Männern) pro Tag<sup>8</sup>



### Eine gesunde Lebensweise

- Halten Sie sich an eine gesunde, **ausgewogene Ernährung** und begrenzen Sie die Aufnahme von Salz und Zucker<sup>8</sup>
- Seien Sie an den meisten Tagen mindestens **30 Minuten lang** körperlich aktiv.<sup>7,8</sup>
- Schlafen Sie ausreichend**; streben Sie 7–8 Stunden pro Nacht an<sup>7,8</sup>
- Nehmen Sie Ihre Medikamente** wie von Ihrem Arzt verschrieben ein.<sup>7</sup>
- Unterziehen Sie sich **regelmäßigen Gesundheitschecks** bei Ihrem Arzt<sup>7</sup>



## Was können wir tun, wenn wir an CKD/DKD erkranken?

Wenngleich CKD eine Erkrankung ist, die sich nicht rückgängig machen lässt, **können eine Änderung der Lebensweise und Medikamente die Symptome der CKD lindern und eine Verschlechterung der Erkrankung aufhalten.**<sup>9</sup>

**Medikamente können eingesetzt werden, um Symptome zu beherrschen und das Fortschreiten einer CKD zu verlangsamen**, z. B. indem Ihr Blutdruck oder Ihr Cholesterinspiegel gesenkt wird,<sup>9</sup> indem Salz und Wasser aus Ihrem Körper entfernt wird<sup>8</sup>, oder indem die Aktivität bestimmter natürlicherweise im Körper vorkommender Steroide, die Herz und Nieren schädigen können, gehemmt wird.<sup>10</sup>

Ihr Arzt wird Ihnen helfen, die **richtigen Medikamente zu finden, mit denen Ihre Erkrankung beherrschbar ist.**

Es ist **wichtig, dass Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt verschrieben einnehmen.**<sup>7</sup>

Für konkretere Informationen darüber, wie Sie die Gesundheit Ihres Herzens schützen, oder um mehr darüber zu erfahren, wie sich Erkrankungen des Herzens auf Ihre Nieren auswirken können, besuchen Sie bitte unsere Website des Welttag der Patient\*innensicherheit 2022



Diese Infografik wurde von Bayer zu Schulungszwecken erstellt. Bitte beachten Sie, dass die hier angegebenen Informationen allgemeiner Natur sind. Bitte sprechen Sie für konkrete Beratung mit Ihrem behandelnden Arzt.

#### Literaturverzeichnis

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
2. Kidney Research UK. What are kidneys do. Verfügbar auf: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-are-kidneys-do/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
3. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin. Verfügbar auf: <https://www.kidney.org/news/kidney-care/spring10/VitaminD>. Zuletzt aufgerufen: Juni 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) – Symptoms, causes, treatments. Verfügbar auf: <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney,disease%20diabetes>. Zuletzt aufgerufen: Juli 2022.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
9. NHS. Chronic Kidney Disease Treatment. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
10. Borrera-Chimal J, Lima-Posada J, Bakris GL, Jaisser F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease – mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18(5):56-70.

