

Die Nieren – klein aber fein

Zwei elf Zentimeter große Organe regulieren unseren Körper
Dr. Joachim Kühne über die richtige Nierenpflege

Sie sind echte „Underdogs“ im menschlichen Organismus – die Nieren. Mit elf Zentimetern Größe und gerade jeweils 120 bis 170 Gramm Gewicht geraten sie oft ins Vergessen. Dabei sind sie doch vielschichtig und lebensnotwendig in der Regulation des Körpers. Obwohl sie so klein sind, wollen auch sie gepflegt werden, damit sie ihre Dienste nicht einstellen.

Pro Tag fließen 1800 Liter Blut durch die Nieren. Dabei werden 180 Liter so genannter Primärharn von einer Million kleiner Nierenfilter pro Niere gefiltert und etwa ein Prozent davon ausgeschieden mit den darin gelösten harnpflichtigen Substanzen. Neben dieser Ausscheidung von Wasser und Stoffwechselprodukten regulieren die Nieren den Salz-, Flüssigkeits- und Säure-Basen-Haushalt und bilden Hormone beispielsweise zur Calciumaufnahme und zur Blutbildung sowie zur Blutdruckregulation.

Um seine Nierenfunktion möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten, sind folgende Dinge zu beachten:

- Täglich sollten 1,5 bis 3 Liter getrunken werden (bei Hitze oder Sport ggf. deutlich mehr; bei Herzschwäche mit Ödemneigung ggf. auch weniger nach Empfehlung des behandelnden Arztes). Idealerweise sollen kalorienarme Getränke verzehrt werden wie Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder Fruchtsäfte. Kaffee und schwarzer Tee werden wegen ihrer harntreibenden Inhaltsstoffe nicht mitgezählt. Ideal ist natürlich Wasser, denn damit spart man auch Kalorien. Wer Angst vor der Menge hat sollte zunächst mit einem Trinktagebuch ein paar Tage lang überprüfen, welche Menge er überhaupt trinkt. Um dann auf die empfohlene Trinkmenge zu kommen, sollte man sich einfach immer wieder das geleerte Glas nachschenken oder morgens zwei bis drei Flaschen oder Kannen

auf den Tisch stellen und diese dann bis zum Abend leeren.

- Bei der Ernährung sollte man auf zusätzliches Salz verzichten, denn ein hoher Salzkonsum begünstigt Bluthochdruck als Schädigungsfaktor für die Nierenfunktion. Täglich ist eine Menge von fünf Gramm ausreichend. In Deutschland liegt der durchschnittliche Verbrauch jedoch bei zehn Gramm pro Tag. Dies lässt sich vor allem durch die versteckten Salze erklären, die in Nahrungsmitteln enthalten sind. Beispielsweise enthalten 100 Gramm Salami bereits 3,15g Salz und in einem Brötchen verbergen sich 1,38g.

- Regelmäßige Blutdruckkontrollen und konsequente Bluthochdruckbehandlung mit durchschnittlichen Zielwerten unter 140/90 mmHg, bei Diabetikern sogar unter 130/80 mmHg, sind ebenfalls wichtig. Neben Diabetes ist der ungenügend eingestellte Bluthochdruck die häufigste Ursache einer chronischen Nierenschädigung.

- Diabetiker sollten auf eine optimale Blutzuckereinstellung achten. In den „Kulturländern“ ist der Diabetes mit bis zu 50 Prozent Anteil der Dialysepatienten die häufigste nierenschädigende Erkrankung. Durch eine sorgfältige Einstellung kann dies vermieden oder zumindest verzögert werden.

- Generell sollte man auch darauf achten, in der kalten Jahreszeit die Nieren durch geeignete Kleidung warm zu halten, um Harnwegsinfekten vorzubeugen.

- Auch sollten nierenschädigende Medikamente in Eigenmedikation vermieden werden. Dazu zählen vor allem ein hoher Schmerzmittelkonsum, insbesondere von so genannten Kombinationspräparaten und Rheumamitteln wie Diclofenac und Ibuprofen. Auch bestimmte Antibiotika sollten insbesondere bei bereits bestehender Nierenfunktionseinschränkung vermieden werden.

- Ebenso verhält es sich mit Zigarettenkonsum, für den zumindest bei eingeschränkter Nierenfunktion ein erheblicher Schädigungsmechanismus gesichert ist und bei normaler Nierenfunktion vermutet wird.
- Einmal im Jahr empfiehlt sich außerdem eine einfache Urin-Stix-Untersuchung auf Zucker, Eiweiß und Blut
- Bei auffälligen Befunden oder Flanken- bzw. Rückenschmerzen, Urinveränderungen (schäumend, blutig, verminderte Men-

ge) sowie bei unklarer allgemeiner Schwäche sollte die rasche Vorstellung beim Hausarzt erfolgen, der ggf. weitere Labor Diagnostik und eine Ultraschalluntersuchung der Nieren durchführen bzw. beim Spezialisten veranlassen wird.

Dr. Joachim Kühne, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Chefarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Dialyse am Prosper-Hospital.