

Therapie bei Nephropathie: Lebensstil ändern

Folgeerkrankung Die diabetische Nephropathie ist eine Folgeerkrankung des Diabetes. Neben medikamentöser Intervention eignen sich ebenso Lebensstiländerungen, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern bzw. generell vorzubeugen.

Text: Katrin Ahrens.

Aktuell sind zirka zwei Millionen Menschen in Deutschland von einer chronischen Nierenerkrankung betroffen. Nur jeder Dritte der Betroffenen weiß von der Erkrankung.

Die Aufgabe der Nieren ist unter anderem die Ausscheidung von

ten, bekommen zirka 40% eine Nephropathie. Bei diesen Menschen besteht eine zusätzliche, noch nicht näher bekannte erbliche Veranlagung. Liegt nach zirka 20 Jahren Diabetesdauer keine Schädigung der Nieren vor, ist das Risiko für eine noch später auftretende diabetische Nierenerkrankung bei guter Stoffwechselführung minimal.

Frühestes Zeichen einer diabetischen Nierenerkrankung ist die Ausscheidung des Eiweißes Albumins. Schon bei einer sehr geringen Menge Albumin im Urin kann man es im Labor oder mit speziellen Teststreifen nachweisen. Bei wiederholt gemessenen Werten von 20–200 mg/l spricht man von einer Mikroalbuminurie (kleine Menge Albumin im Urin) oder den Beginn der Nephropathie. Die Mikroalbuminurie kann sich bei guter Therapie wieder zurückbilden.

Bei einer Albuminausscheidung über 30–300 mg/l liegt eine Proteinurie (Eiweiß im Urin) vor. Eine komplette Normalisierung der Albuminausscheidung ist dann sehr unwahrscheinlich.

Eine gute Therapie kann eine weitere Verschlechterung der Nierenfunktion noch über lange Zeit verhindern und die Dialyse hinauszögern.

Kurzfristige körperliche Einflüsse (z. B. extreme Sportereignisse, schlechte Stoffwechsellage, Harnwegsinfekte) erhöhen Albuminwerte: dann das Albumin nicht bestimmen.

Im Verlauf der Erkrankung macht sich eine Einschränkung der Nierenfunktion (Niereninsuffizienz) durch einen Anstieg der Stoffe Kreatinin (aus der Muskulatur) und

Harnstoff (aus dem Eiweißstoffwechsel des Körpers) im Blut bemerkbar. Bei einem Anstieg des Kreatinins über den oberen Normalwert des jeweiligen Labors (meist 1,1 mg/dl bei Frauen und

1,2 mg/dl bei Männern) liegt häufig bereits eine mittelgradige Nierenfunktionsstörung vor. Dies entspricht weniger als 60% der normalen Nierenfunktion.

Bei Kreatininwerten von über 1,5 mg/dl ist die Behandlung durch einen Nierenspezialisten (Nephrologen) empfehlenswert. Durch eine gute Blutzuckereinstellung (HbA_{1c}) und eine gute Blutdruckeinstellung (120/75 mmHg) lässt sich die Nephropathie behandeln.

Lebensstiländerungen sind hilfreich, um Nierenerkrankungen durch Diabetes vorzubeugen oder das Fortschreiten zu verzögern.

Rauchen aufgeben

Es wird stark dazu geraten, das Rauchen einzustellen, da das Nikotin Durchblutungsstörungen verstärkt, die im Tabak reichlich enthaltenen Giftstoffe schädigen die Innenwand der Arterien (Endothel) – auch in der Niere. Betroffene mit Diabetes haben häufiger Albuminausscheidungen im Urin im Vergleich zu denen, die nicht rauchen.

„Frühestes Zeichen einer diabetischen Nierenerkrankung ist die Ausscheidung des Eiweißes Albumins.“



© natali_mis - AdobeStock

Eine gute Therapie kann eine Verschlechterung der Nierenfunktion noch über lange Zeit verhindern.

Stoffwechselprodukten und giftigen Substanzen mit dem Harn.

Eine normnahe Stoffwechseleinstellung kann die diabetische Nierenerkrankung wahrscheinlich komplett verhindern. Bei Typ-1-Diabetikern, die über einen längeren Zeitraum erhöhte HbA_{1c}-Werte hat-



Eiweiß oder auch Protein

Lebenswichtig ist nicht das Protein (vom griechischen „Proton“ = das Erste, Wichtigste) selbst, sondern seine Bausteine, die Aminosäuren.

Tierisches Eiweiß ist generell wertvoller; man sagt auch biologisch höherwertig. Das liegt daran, dass das Protein aus Tierprodukten wie Fleisch, Fisch, Ei oder Milchprodukten dem körpereigenen Eiweiß ähnlicher ist als pflanzliches Eiweiß u. a. aus Kartoffeln, Brot, Hülsenfrüchten.

Dennoch lässt sich auch ohne Fleischkonsum, also bei überwiegend vegetarischer Kost eine vollwertige und ausgewogene Kost zusammenstellen.

Gut ergänzen lassen sich zum Beispiel zwei Drittel Kartoffeln mit einem Drittel Ei. Oder drei Viertel Milch mit einem Viertel Weizenmehl.

Zu empfehlen ist also im Hinblick auf die Eiweißversorgung die vegetarische Ernährungsform, ergänzt durch kleine Portionen an Milchprodukten (lakto) und Ei (ovo).

 Redaktion: 06131/9607035

TIPP: Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung genügen 300 bis 600 g Fleisch *und* Wurst pro Woche. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst mit hohem Fettgehalt enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, diese können das ungünstige LDL (Blutfett) erhöhen.

Auch Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch enthält Jod und fetter Fisch wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Eine ständig überhöhte Eiweißzufuhr kann den Stoffwechsel und die Nieren überlasten und langfristig zu Erkrankungen führen.

Eine frühzeitige Ernährungsintervention kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Auf extreme diätetische Therapien wird heute nicht mehr zurückgegriffen.

Vollkorn wählen: Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten für die Gesundheit wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Die Empfehlung für die Eiweißzufuhr entspricht 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag. (Normalgewicht). Die tatsächlich notwendige Eiweißmenge ist mit wenigen Lebensmitteln schnell zu erreichen.

Bei 70 kg Körpergewicht wird bei der oben genannten Empfeh-



i Autorin

Katrin Ahrens
Diabetesberaterin/
DDE und ernährungsmed. Beraterin/DGE

lung pro Tag ein Bedarf von 60 g Eiweiß ermittelt. Zudem wird vorge-

@ heinz@kirchheim-verlag.de

schlagen, den Anteil an tierischem Protein zu verringern und den an pflanzlichem Protein zu erhöhen.

Anschaulich gemacht mit typischen Gerichten: Eine übliche Tiefkühlpizza mit zirka 350 g Gewicht enthält schon mehr als 30 g Eiweiß. Dies gilt auch für ein Rindersteak mit 125 g Gewicht. Eine Bratwurst von 150 g Gewicht enthält nur 15 g Eiweiß, dafür aber 40 g Fett.

Der Gegenwert eines 70 g schweren Vollkornbrötchen entspricht (30 g Kohlenhydrate) und zirka 7 g Eiweiß, eine mittelgroße Kartoffel 70 g enthält 2 g Eiweiß, eine kleine Handvoll Erdnüsse (30 g) enthält genauso 2 g Eiweiß, aber eben auch 15 g Fett.

Salz in Maßen

Kreativ mit Kräutern und Gewürzen würzen und sparsam salzen, 6 g Salz täglich reichen. Im Durchschnitt isst jeder Bundesbürge täglich mehr als 10 g Salz.

den ist hilfreich, um den Blutdruck zu senken.

Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Überwiegend pflanzliche Lebensmittel wählen. Mindestens drei Portionen Gemüse, Salat und Rohkost sowie zwei Portionen frisches Obst sollten über den Tag verteilt gegessen werden. Eine vegetarische Ernährung senkt den systolischen bzw. diastolischen Blutdruck um etwa 5/2 mmHg. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie kleine Mengen (ungesalzen) Nüsse.

Alkohol in Maßen

Die Tagesmenge an Alkohol sollte 20 g Alkohol bei gesunden Männern nicht überschreiten. Dies entspricht einem halben Liter Bier oder einem viertel Liter Wein. Für

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 l Flüssigkeit jeden Tag (Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee).

Verteilen Sie die Trinkflüssigkeit auf sechs oder mehr Portionen am Tag.

Gesunde Fette bevorzugen

Zu empfehlen sind pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Die ungesättigten Fettsäuren

„Pro Tag 30 bis 60 min moderate körperliche Aktivität fördern die Gesundheit.“

sind für die Optimierung der Blutfettwerte unverzichtbar. Der Anteil sogenannter gehärteter Fette (Transfette) und gesättigter Fettsäuren sollte deutlich verringert werden, um eine Absenkung des ungünstigen LDL-Cholesterins erreichen zu können.

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Körperliche Bewegung und vollwertige Ernährung gehören zusammen. Pro Tag 30 bis 60 min moderate körperliche Aktivität fördern die Gesundheit und helfen das gewünschte Gewicht zu halten. Günstig ist körperliches Training unter Beteiligung großer Muskelgruppen, zum Beispiel Wandern, Nordic Walking, Laufen oder Schwimmen. Während der Bewegung sollte der Blutdruckwert möglichst nicht über 200 mmHg steigen.

Auf das Körpergewicht achten

Eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erfordert das Einüben und Festigen angestrebter Verhaltensänderungen. Starre Verbote sind nicht hilfreich, flexible Regeln erfolgsversprechender.

Wird auf Dauer mehr Energie gegessen und getrunken, als der Körper verbraucht, kommt es zur Gewichtszunahme. Nicht alle Nähr-

Die Tagesmenge an Alkohol sollte 20 g Alkohol bei gesunden Männern nicht überschreiten (für Frauen 10 g).



Eine sparsame Verwendung verringert ein übermäßiges Flüssigkeitsvolumen im Körper und senkt den Blutdruck. Wenn Salz, dann angereichert mit Jod und Fluorid. Frische Lebensmittel zubereiten, statt Fertigprodukte, Fastfood zu verwenden.

Frauen gilt maximal die Zufuhr von 10 g Alkohol am Tag. Ein hoher Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck. Zudem beeinträchtigt regelmäßiger Alkoholkonsum die Wirkung vieler Blutdruckmedikamente.

stoffe enthalten gleich viel Energie. Fett liefert von allen Nährstoffen die meiste Energie, pro Gramm 9 kcal/38 kJ (seit 1978 wird in allen EU-Ländern die internationale Energieeinheit Kilojoule verwendet.). Ohne Bewegung sind zur Erhaltung von 70 kg Gewicht nur 70 g Fett am Tag nötig, sowohl als Streichfett als auch in versteckter Form.

Auch Alkohol ist mit 7 kcal/29 kJ pro Gramm energiereich. Der Energiegehalt von Eiweiß (Protein) und Kohlenhydrate pro Gramm beträgt nur 4 kcal mit dem Faktor 4 multipliziert 17 kJ (gerundete Werte).

Der „Body Mass Index“ sollte nicht höher als 25 kg/m² sein, z. B. 1,70 m/72 kg. Der Bauchumfang bei Männern unter 102 cm bzw. bei Frauen unter 88 cm liegen. Adipositas besteht ab einem BMI von 30 kg/m², dies bedeutet bei einer Körperlänge von 1,70 m/81 kg Gewicht. Für Kinder, Jugendliche, muskulöse Menschen, Schwangere, Schwerstarbeiter und Menschen im höheren Lebensalter gibt es eine abweichende BMI-Beurteilung.

Liegt Übergewicht vor, kann die Verringerung des Körpergewichtes zu einer Verbesserung der Laborwerte führen, u. a. Blutzucker, Blutfettwerte, Harnsäure. Ist das Fettgewebe auf den Bauch konzentriert (überwiegend bei Männern), wird die Figur als Apfelform bezeichnet. Das gesundheitliche Risiko steigt. Die eher typische weibliche Fettverteilung an Oberschenkeln und Po ist weniger nachteilig für die Gesundheit. Diese Form wird als Birnentyp bezeichnet.

Die Deutsche Adipositas Gesellschaft empfiehlt die Unterschreitung des täglichen Energiebedarfes um zirka 500 kcal. Ferner ist eine verringerte Fettaufnahme und eine geringere Kohlenhydrataufnahme (Low Carb) aussichtsreich. Hierbei wäre die Verringerung des in Deutschland viel zu hohen Zuckerkonsums auf maximal 50 g Zucker zu empfehlen.

Zur Stabilisierung des Gewichtes ist die Steigerung der Bewegung hilfreich. Ob zwei, drei oder mehr Mahlzeiten am Tag gegessen werden sollen, scheint keine überragende Rolle zu spielen.

Besonders energiereiche Zwischenmahlzeiten (zum Beispiel Fastfood, definiert als leicht verfügbare Fertiggerichte mit hoher Energiedichte und meist in großen Portionen verzehrt), sind ebenso wie die westliche Ernährungsweise mit viel freiem Zucker, Fleisch und Fett mit starker Evidenz eine Ursache für Gewichtszunahme, Übergewicht und Adipositas. (Quelle WCRF: Dritter Expertenbericht zu Ernährung, Bewegung und Krebs)/DGEWissen 9.2020 Seite 86).

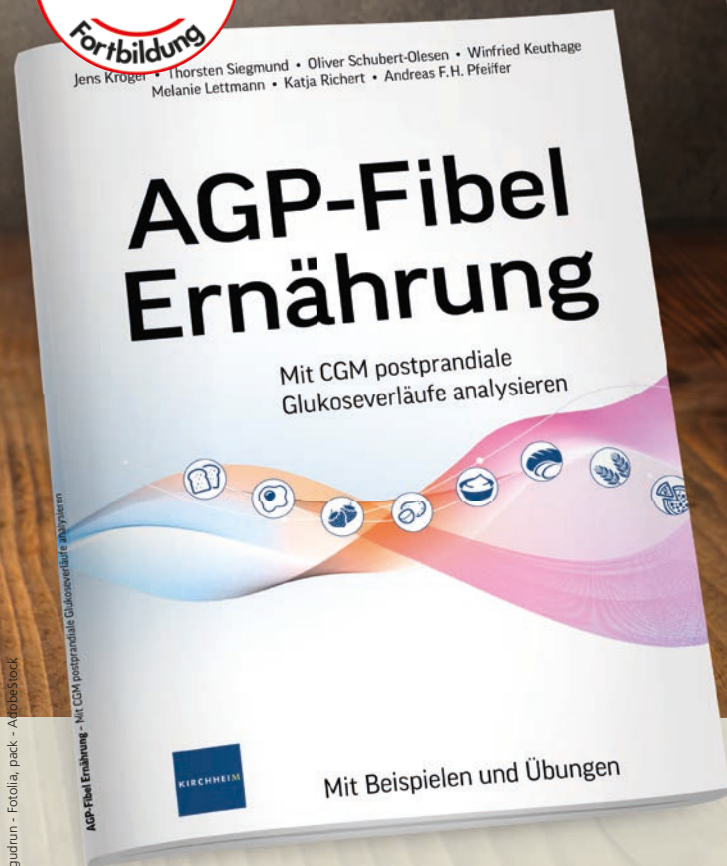
Zudem gilt es, die Verhaltensänderungen zu stabilisieren. Wer vorherige Verhaltensmuster: zu viel, zu süß, zu fett, zu schnell zu essen und zu trinken und zu wenig Bewegung zu haben, wieder aufnimmt, wird schnell wieder an Gewicht zunehmen.

Literatur: Eine Liste können Sie über die Redaktion anfordern: heinz@kirchheim-verlag.de

MIT CGM POSTPRANDIALE GLUKOSE- VERLÄUFE ANALYSIEREN

NEU!

**EXTRA:
SAMMELN SIE
2 CME-PUNKTE!**



Überall im Buchhandel oder gleich hier bestellen:

1. Auflage 2020, 94 Seiten, 5,00 €, ISBN 978-3-87409-694-2



per Internet
www.kirchheim-shop.de



per Telefon
07 11/66 72-14 83