



Dr. med. Ulrich Paul Hinkel
Klinik für Nephrologie

zum Thema:

Tipps bei Nierenerkrankungen: Der Durst ist ein ausreichender Indikator.

S. 1/1

2 Mal 150 Gramm – diese 300 Gramm, die durchschnittlich die beiden Nieren wiegen, entscheiden maßgeblich über unsere Gesundheit. Sie haben viele Funktionen: Sie regeln den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt, den Blutdruck, den Säure- und Basenhaushalt, die Bildung roter Blutkörperchen (Erythrozyten) und den Knochenstoffwechsel – sie entgiften unseren Körper. Dr. Ulrich Paul Hinkel, Chefarzt der Klinik für Nephrologie über Nierenerkrankungen, Symptome und Vorbeugung.

Was sind die Risikogruppen für Nierenerkrankungen, wer muss besonders aufpassen?

Ganz klar: Es sind Menschen mit Krankheiten, die häufig auftreten, wie z. B. hoher Blutdruck. Der schadet nicht nur dem Herzen, dem Gehirn, den Beinen, sondern allen Organen, auch der Niere. Ein großer Teil der Dialysepatienten verdanken diese Dialysepflicht dem Bluthochdruck. Der zweithäufigste Dialysegrund ist der Diabetes.

Bluthochdruckpatienten sind besonders häufig betroffen, das bedeutet auch, Kardiologen und Nephrologen müssen eng zusammenarbeiten, damit es dem Patienten bald besser geht?

Schon im alten Testament ist das in Zusammenhang gebracht worden, es wurde auf ‚Herz und Nieren geprüft‘. Herz und Niere gehören zusammen. Wenn das Herz nicht mehr richtig arbeitet, werden die Nieren nicht mehr richtig durchblutet. Wenn die Niere nicht mehr arbeitet, können Stoffwechselprodukte nicht richtig ausgeschieden werden und auch Flüssigkeit verbleibt im Körper. Das belastet das Herz. Das bedeutet: Herz und Niere sind immer im Zusammenhang krank.

Blutdruck kann man selbst zuhause messen, sollte man zuhause auch Urintests machen?

Ja. Das ist eine gute Idee. Einmal im Jahr kann man sich auch beim Hausarzt testen lassen. Mit Bluthochdruck

und auch bei Diabetes sollte das sowieso selbstverständlich sein. Für Menschen, die keine Beschwerden haben, kann dieser Test, ob beim Hausarzt oder zuhause, aber auch sinnvoll sein. Diese Tests zeigen u. a. an, ob Eiweiß im Urin nachweisbar ist.

Was kann man der Niere Gutes tun?

Als erstes muss gewährleistet sein, dass bei Risikopatienten der Blutdruck und der Diabetes gut eingestellt sind. Man kann dafür sorgen, dass man ausreichend trinkt, nicht mehr und nicht weniger. Ich sehe oft junge Frauen, die zwei Trinkflaschen im Rucksack mit sich führen und alle paar Minuten Wasser trinken. Das ist nicht notwendig. Es ist vielmehr so, dass wenn man zu viel trinkt, damit meine ich bei normaler Belastung und relativ normalen Temperaturen drei bis fünf Liter, dass der Filtrationsprozess gestört wird. Generell kann man sagen: Der Durst ist ein ausreichender Indikator.

Welche Nahrungsmittel und Getränke sollten tabu sein?

Wenn die Niere gesund ist, verträgt sie alles. Auch Fruchtsäfte oder Bier schaden der Niere nicht. Es gibt dazu interessante Studien. In Frankreich hat man z. B. belegt, dass Rotwein in Maßen gut für die Nieren sind, in Bayern gab es eine vergleichbare Untersuchung mit Bier. Ich bewerte das jetzt nicht. Alkohol ist für die Niere nicht schädlich, wenn er maßvoll konsumiert wird. Da ist eher die Leber das Problem.

Man muss wissen, dass Patienten, die schwer nierenkrank sind, keine Fruchtsäfte mit viel Kalium trinken dürfen. Es gibt leider auch Mineralwasser, die einen hohen Natriumgehalt haben. Das ist für Hypertoniker nicht gut. Daher sollte man beim Wasserkauf auch auf das Etikett achten.