

Geben Sie Acht auf Ihre Nieren



8 Tipps, mit denen Sie Ihre Nieren gesund erhalten!

1

Halten Sie sich fit und aktiv!



2

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker! Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.



3

Messen Sie Ihren Blutdruck! Ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.



4

Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich!



5

Trinken Sie ausreichend! Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei höherem Bedarf mehr.



6

Hören Sie mit dem Rauchen auf! Rauchen schädigt die Nieren.



7

Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein!



8



Machen Sie den Nierencheck bei der Hausärztin/ dem Hausarzt. Der Check-up-35 umfasst einen Urintest, der eine erhöhte Eiweißausscheidung, Hauptsymptom einer Nierenerkrankung, erkennt.

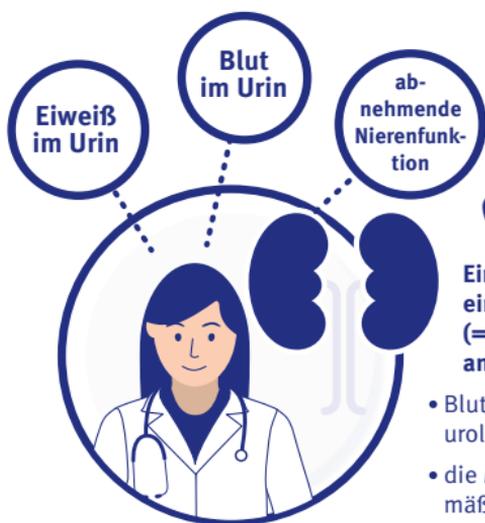
So funktioniert die Früherkennung

GUT AUFGEHOBEN bei der Hausärztin/ dem Hausarzt



- Die Hausärztin/der Hausarzt überprüft bei bestimmten Risikofaktoren (Diabetes, Bluthochdruck, Einnahme von nierenschädigenden Medikamenten) regelmäßig Ihre Nierenfunktion.
- Die Abstände richten sich nach Ihrem persönlichen Risikoprofil.
- Die Hausärztin/der Hausarzt übernimmt die Betreuung von Patientinnen/Patienten mit leicht- bis mittelgradig eingeschränkter Nierenfunktion.
- Die Therapie besteht in erster Linie aus der Blutdruckeinstellung und Beratung (Bewegung, Ernährung, Rauchstopp, Vermeiden von nierenschädigenden Schmerzmitteln).

Zur Fachärztin/ zum Facharzt (Nephrologin/Nephrologe)



Eine Überweisung sollte bei eingeschränkter Nierenfunktion (=eGFR < 60 ml/min/1,73m²) angeboten werden, wenn

- Blut im Urin ist, das nicht durch eine urologische Erkrankung erklärbar ist.
 - die Menge an Eiweiß im Urin mäßiggradig erhöht ist.
 - der Blutdruck auch mit drei Medikamenten nicht zu kontrollieren ist.
- Grundsätzlich ist eine Überweisung zu erwägen, wenn**
- die Nierenfunktion rasch abnimmt.
 - ein begründeter Verdacht auf eine erbliche Nierenerkrankung vorliegt.

Diese Empfehlungen entsprechen den Empfehlungen der gemeinsamen S3-Leitlinie „Versorgung von Patienten mit chronischer nicht-dialysepflichtiger Nierenerkrankung in der Hausarztpraxis“ der DEGAM und DGfN.

Deutsche Gesellschaft
für Nephrologie



Weitere Aktionspartner

