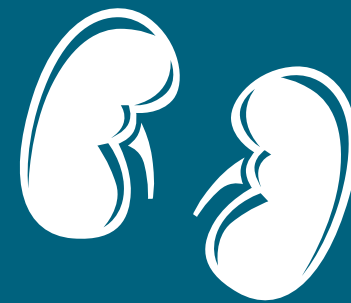


Geben Sie **Acht** auf Ihre **Nieren**



Was Nierenpatienten zur Vorbeugung weiterer Nierenschäden beachten sollten

Bei Ihnen wurde eine chronische Nierenkrankheit diagnostiziert, Sie sind aber kein Dialysepatient/Dialysepatientin? Dann ist es umso wichtiger, weiteren Nierenschäden vorzubeugen. Mit diesen 8 Regeln **geben Sie auf Ihre Nieren Acht** und können das Fortschreiten der chronischen Nierenerkrankung verlangsamen:

- 1** **Gehen Sie mindestens jährlich zum Nierenarzt (Nephrologe),** um festzustellen, ob und wie schnell Ihre Nierenkrankheit voranschreitet.
- 2** **Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker.** Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.
- 3** **Messen Sie täglich Ihren Blutdruck.** Bluthochdruck sollte behandelt werden, denn der hohe Druck schädigt die Nieren
- 4** **Hören Sie mit dem Rauchen auf –** denn das Rauchen schädigt die Nierengefäße.
- 5** Besprechen Sie mit Ihrem Nierenarzt, welche **Trinkmenge** für Sie persönlich optimal ist (je nach Grad der Nierenerkrankung variiert die Empfehlung zur Trinkmenge). Halten Sie sich strikt an die Empfehlung des Arztes.
- 6** **Ernähren Sie sich phosphatarm,** da geschädigte Nieren weniger Phosphat ausscheiden können. Phosphate sind besonders in Fertiggerichten und Konserven, aber auch in bestimmten Lebensmitteln wie z.B. Schmelzkäse enthalten. Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch, um Ihre Ernährung phosphatbewusst umzustellen – und bereiten Sie Ihre Speisen frisch zu, und zwar möglichst ohne auf Fertigprodukte (Saucenpulver etc.) zurückzugreifen!
- 7** **Tabletten wie empfohlen einnehmen:** Der Nierenarzt wird Ihnen verschiedene Medikamente verschreiben. Bestimmte blutdrucksenkende Mittel haben ein nierenschützendes Potenzial und werden u.U. auch verschrieben, wenn Ihr Blutdruck gar nicht erhöht ist. Auch andere Medikamente wie z.B. Vitamin D sind wichtig, denn sie schützen vor verschiedenen Begleit- oder Folgeerkrankungen der Nierenfunktionseinschränkung. Halten Sie sich daher strikt an Ihren Medikamentenplan!
- 8** **Informieren Sie sich rechtzeitig über die Möglichkeiten der Nierenersatztherapie,** wenn ein endgültiges Nierenversagen nicht mehr zu verhindern ist.



Am **10. März 2016**

ist **Weltnierentag**

www.die-nephrologen.de

