

Acht Tipps zum Welt-Nierentag

Zum Welt-Nierentag am Donnerstag, 10. März, informiert die V. Medizinische Klinik, die nephrologische Schwerpunktambulanz der Universitätsmedizin Mannheim, über acht einfache Regeln zum Schutz der eigenen Nieren.

„Eine nachlassende Leistung der Nieren kann lange unbemerkt bleiben. Daher ist es wichtig, mit den eigenen Nieren vorausschauend und vorbeugend umzugehen“, sagt Professor Dr. med. Bernhard Krämer, Direktor der V. Medizinischen Klinik, und betont: „Das Risiko einer Nierenschädigung hat sich durch die COVID-19-Pandemie weiter erhöht, da nach einer Infektion teilweise schwerste Nierenschäden zu beobachten sind.“

Unter dem Motto „Geben Sie Acht auf Ihre Nieren!“ fasst Professor Krämer acht einfache Regeln zum Schutz der Nieren zusammen:

1. Bleiben Sie fit und aktiv!

Bewegen Sie sich im Alltag und verhindern Sie dadurch Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht – die Hauptgründe für eine Nierenschwäche.

2. Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel überprüfen!

So kann Diabetes rechtzeitig erkannt werden, der die Nieren schädigen kann.

3. Behalten Sie Ihren Blutdruck im Auge!

Ein hoher Blutdruck schädigt Ihre Nieren.

4. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf Ihr Körpergewicht!

So beugen Sie Bluthochdruck und Diabetes vor. Auch starkes Übergewicht kann die Nieren schädigen.

5. Trinken Sie ausreichend!

Im Allgemeinen sind 1,5 bis 2 Liter ein gutes Maß. Welche Trinkmenge individuell richtig ist, hängt aber auch von möglichen Begleiterkrankungen ab. Fragen dazu beantworten gerne Ihre behandelnden Ärzte.

6. Rauchen Sie nicht!

Rauchen schadet Ihren Nieren.

7. Nehmen Sie nicht regelmäßig Schmerzmittel!

Frei verkäufliche Schmerzmittel können Ihren Nieren schaden.

8. Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion überprüfen!

Das gilt insbesondere, wenn Sie über 60 Jahre alt sind, an Diabetes mellitus oder Bluthochdruck leiden, stark übergewichtig sind oder ein Familienangehöriger ersten Grades an einer Nierenschwäche leidet. Schon im Check-up-35, der ab dem 35. Lebensjahr alle 3 Jahre beim Hausarzt erfolgen soll, sind ein Bluttest und eine Urinuntersuchung enthalten, die frühzeitig Hinweise auf eine Nierenschädigung geben können.