

## Chronische Nierenkrankheit: Senkung der Neuerkrankungsrate um 30% durch gesunde Ernährung?

**„Geben Sie Acht auf Ihre Nieren“ - mit diesem Slogan wirbt die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) seit Jahren für acht wichtige Maßnahmen zum Schutz der Nieren. Der Stellenwert der Regel Nr. 4 „Ernähren Sie sich gesund!“ wird durch eine aktuelle Studie gestärkt. Offensichtlich hat die Ernährung einen hohen Einfluss auf die Nierengesundheit. Zur Prävention gehören aber auch die Früherkennung und rechtzeitige Therapie. Zur „Versorgung von Patienten mit nicht-dialysepflichtiger Niereninsuffizienz in der Hausarztpraxis“ wird eine S3-Leitlinie der Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin erscheinen, an deren Erstellung Experten der DGfN beteiligt sind.**

Eine chronische Nierenerkrankung (CKD) tritt häufig erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Liegt die Organfunktion unter 10% sind die Betroffenen auf eine Nierenersatztherapie, d.h. entweder auf eine Transplantation oder auf die Dialyse („Blutwäsche“), angewiesen. Das stellt einen tiefen Einschnitt im Leben der Patienten dar. Dialysepatienten müssen dreimal pro Woche vier Stunden lang dialysiert werden. Da ein dialysepflichtiges Nierenversagen nicht nur mit Einbußen in der Lebensqualität verbunden ist, sondern auch mit einem deutlich erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht, sollte jeder Mensch darauf achten, seine Nieren möglichst lange funktionstüchtig zu erhalten.

Mit acht Tipps kann jeder seine Nierenfunktion schützen. Die Empfehlungen der Kampagne „Geben Sie Acht auf Ihre Nieren“ lauten:

- 1) Halten Sie sich fit und aktiv!
- 2) Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker!
- 3) Messen Sie Ihren Blutdruck!
- 4) Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich!
- 5) Trinken Sie ausreichend!
- 6) Hören Sie mit dem Rauchen auf!
- 7) Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein!
- 8) Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion vom Hausarzt überprüfen, wenn Sie einen Risikofaktor erfüllen (Sie z.B. an Diabetes erkrankt sind, Bluthochdruck oder Übergewicht haben).

Eine aktuell in cJASN publizierte Studie [1] stärkt die vierte Empfehlung und deutet auf ein nierenschützendes Potenzial einer gesunden Ernährung. Die war in dieser Studie sogar mit einer um 30% geringeren CKD-Inzidenz verbunden.

Australische Wissenschaftler hatten 18 Studien mit insgesamt mehr als 600.000 Menschen ausgewertet und sie im Durchschnitt über 10 Jahre nachbeobachtet. Unter gesunder Kost zählten die mediterrane Diät oder die sogenannte DASH-Diät, beide beinhalten eine obst-, gemüse- und vollkornbetonte Kost mit wenig Fleisch, Salz oder Zucker.

„Das Ergebnis war beeindruckend, auch wenn es sich bei der Studie um eine Metaanalyse handelte, die per se nicht beweisend sein kann“, erklärte Professor Jan C. Galle, Pressesprecher der DGfN. „Auch andere Studien [2] deuteten darauf hin, dass eine pflanzenbetonte Kost verschiedene Risikofaktoren der CKD-Progression verbessert, u.a. Bluthochdruck, urämische Toxine,

Inflammation, oxidativen Stress und die Phosphatspiegel im Blut. Insofern denken wir, dass eine gesunde Ernährung nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch die Nieren schützt“.

Wie der Experte betont, ist es aber wichtig, alle acht Empfehlungen zu beherzigen, um das Risiko einer chronischen Nierenkrankheit möglichst gering zu halten – und neben diesen Maßnahmen der Primärprävention ist auch die Früherkennung von Bedeutung. In Kürze wird eine S3-Leitlinie der Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) erscheinen, an der Vertreter der DGfN mitgearbeitet haben. Sie regelt klar, bei welchen Patienten eine Überprüfung der Nierenwerte stattfinden und wann eine Überweisung zum Facharzt (Nephrologen) erfolgen sollte. „Wir glauben, dass durch die neue Leitlinie eine stärkere Sensibilisierung der Bevölkerung für Nierenkrankheit und eine bessere Versorgung von Nierenpatienten erreicht wird. Wir sind dankbar, dass die DEGAM sich dieses wichtigen Themas angenommen hat und freuen uns auf die Publikation!“

### **Literatur**

[1] Bach KE, Kelly JT, Palmer SC et al. Healthy Dietary Patterns and Incidence of CKD: A Meta-Analysis of Cohort Studies. Clin J Am Soc Nephrol. 2019 Sep 24. pii: CJN.00530119. doi: 10.2215/CJN.00530119. [Epub ahead of print]

[2] Chauveau P, Koppe L, Combe C et al. Vegetarian diets and chronic kidney disease. NDT 2019 Feb 1;34(2):199-207. doi: 10.1093/ndt/gfy164

### **Weitere Informationen:**

<http://www.dgfn.eu>