

## HINTERGRUNDINFORMATION NIERE UND ALTER

Im Alter ist es normal, dass die Nierenfunktion leicht abnimmt [1]. Wie auch der Rest des Körpers unterliegt die Niere strukturellen und funktionellen Alterungsprozessen. Nach dem 40. Lebensjahr wird eine jährliche Abnahme der Filterfunktion um 1 bis 2 ml pro Minute als normal angesehen [2]. Durch diese Altersabhängigkeit der Nierenfunktion steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Funktionseinschränkung in der Bevölkerung für die höheren Altersklassen stark an.

Wenn z.B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Rauchen die Nieren zusätzlich schädigen, kann eine chronische Nierenkrankheit (CKD), entstehen [3]. Die Nierenkrankheit wird in verschiedene Stadien eingeteilt. Um abschätzen zu können, wie hoch das Risiko ist, dass es dabei im Verlauf zu einem Nierenversagen kommen kann, können Risiko Scores wie z. B. die Kidney Failure Risk Equation (KFRE) genutzt werden, die eine Berücksichtigung des Alters ermöglichen (<https://www.risiko-nierenversagen.de/risikokalkulator-nierenversagen>).

Im höchsten Stadium einer Nierenkrankheit, dem Stadium 5, sinkt die Nierenfunktion soweit ab, dass eine Nierenersatztherapie, z. B. eine Dialyse („Blutwäsche“) notwendig werden kann. Eine Dialysetherapie stellt einen tiefen Einschnitt im Leben chronisch nierenkranker Menschen dar und ist nicht für alle älteren Menschen sinnvoll. Bei hochaltrigen Patienten und Patientinnen kann durch eine Dialyse zwar das Leben verlängert werden, aber oft zeigt sich die Lebensqualität deutlich eingeschränkt. Manchmal kann der Weg ohne Dialyse für hochaltrige Patienten und Patientinnen der Richtige sein [4]. Mit fortschreitender Nierenkrankheit ist auch das Risiko für Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems deutlich erhöht. Daher muss ein Bewusstsein für die Nierengesundheit geschaffen werden, um die Nieren möglichst lange funktionstüchtig zu erhalten.

### Gesunde Nieren trotz des hohen Alters – so geht’s

Auch bei älteren Menschen trägt ein gesunder Lebenswandel mit regelmäßiger körperlicher Bewegung, gesundem Essen (z. B. mediterraner Ernährung) und Vermeidung von Risikofaktoren zu einem Erhalt der Nierenfunktion bei.

- 
- [1] Negnal M, Kiel S, Stracke S, Mathias L, Mathias E, Uebel T, Baum E, Fleig S, Kuhlmann M, Galle J, Weinmann-Menke J, Seffrin J, Weinreich T, Daschner M, Gollasch M, Hoffmann U, Diehl A, Chenot JF. DEGAM Leitlinie S3 053-048 Versorgung von Patient\*innen mit chronischer nicht-nierenersatztherapiepflichtiger Nierenkrankheit in der Hausarztpraxis - Chronisch eingeschränkte Nierenfunktion in der Hausarztpraxis: chronische nicht-dialysepflichtiger Nierenerkrankung – DEGAM
- [2] Bolognani D, Mattace-Raso F, Sijbrands E, Zoccali C. The aging kidney revisited: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2014; 14:65–80. doi: 10.1016/j.arr.2014.02.003.
- [3] Buch „Geriatrische Nephrologie“ (Hrsg. Hoffmann U, Pommer W). SpringerNature 2023
- [4] Hoffmann U. Wenn bei älteren Patienten weniger möglicherweise mehr ist. *Nieren- und Hochdruckkrankheiten* 2023;52(6):240-246.

**Risikofaktor Diabetes mellitus:** Jeder Mensch sollte versuchen, einem Typ 2-Diabetes aktiv entgegenzuwirken. Ein erhöhter Blutzucker schädigt auch die Nieren. Ältere Menschen mit Diabetes sind besonders gefährdet, eine Nierenkrankheit zu entwickeln.

**Risikofaktor Bluthochdruck:** Über viele Jahre schlecht eingestellte, erhöhte Blutdruckwerte schädigen die Nieren. Deswegen überprüfen Hausärztinnen und Hausärzte bei Betroffenen mit Bluthochdruck regelmäßig die Nierenwerte.

**Risikofaktor Nikotin:** Rauchen kann durch Gefäßverkalkungen („Gefäßgift“) auch zu Schäden an den Nierenkörperchen (Glomerula) führen und zum „Nierengift“ werden.

Wenn die Nierenfunktion bereits eingeschränkt ist, ist es besonders wichtig, Risikofaktoren bestmöglich zu behandeln und kontrollieren. Menschen mit Diabetes sollten auf eine gute Blutzuckereinstellung achten, Menschen mit Bluthochdruck auf eine optimale Blutdruckeinstellung. Zu niedrige Blutzucker- und Blutdruckwerte sollten auch deshalb vermieden werden, weil diese auch zu Stürzen führen können.

Die Notwendigkeit, mit zunehmendem Alter das Herz überprüfen zu lassen, ist den meisten Menschen bekannt – für Nierenkrankheiten im Alter fehlt aber bislang häufig das Bewusstsein. Durch einfache Blut- und Urintests (eGFR im Blut sowie die Albumin-Kreatinin Ratio im Urin (UACR)), die beim Hausarzt oder der Hausärztin durchgeführt werden können, wird eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt. Diese Werte sollte insbesondere dann, wenn Risikofaktoren vorliegen, mindestens einmal im Jahr kontrolliert werden [5].

Älteren Menschen mit einer deutlich eingeschränkten Nierenfunktion sollte es angeboten werden, durch spezialisierte Ärztinnen und Ärzte für Nierenheilkunde (Nephrologie) mitbetreut zu werden. Durch eine intensive Betreuung kann das Fortschreiten der Nierenkrankheit verlangsamt werden. Die Anpassung und Auswahl der Medikation ist hier ein wichtiges Thema [6]. Mittlerweile gibt es herausragende Medikamente mit positivem Einfluss auf die Nieren, die auch bei älteren Menschen noch eingesetzt werden können.

Grundsätzlich gilt: Information schützt! Bei Fragen oder Unklarheiten sollten Betroffene mit ihren behandelnden Ärzten und Ärztinnen sprechen.

---

[5] Negal M, Kiel S, Stracke S, Mathias L, Mathias E, Uebel T, Baum E, Fleig S, Kuhlmann M, Galle J, Weinmann-Menke J, Seffrin J, Weinreich T, Daschner M, Gollasch M, Hoffmann U, Diehl A, Chenot JF. DEGAM Leitlinie S3 053-048 Versorgung von Patient\*innen mit chronischer nicht-nierenersatztherapiepflichtiger Nierenkrankheit in der Hausarztpraxis - Chronisch eingeschränkte Nierenfunktion in der Hausarztpraxis: chronische nicht-dialysepflichtiger Nierenerkrankung – DEGAM

[6] Hoffmann U. Management der Polypharmazie bei älteren Menschen mit Multimorbidität. *Innere Medizin* 2024; 65 (1): 9–16. <https://doi.org/10.1007/s00108-023-01630-x>