



Hintergrundinformation

Niere und Alter

Eine abnehmende Nierenfunktion ist zwar auch eine Alterserscheinung, aber sie kann durch verschiedenen Lebensstilfaktoren beschleunigt werden. Um möglichst lange dialysefrei leben zu können, sollten gerade ältere Menschen auf ihre Nieren achten.

Eine chronische Nierenerkrankung tritt häufig erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Zwar ist es normal, dass die Organfunktion im Alter leicht abnimmt, wenn aber Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Rauchen die Gefäße zusätzlich schädigen – die Nieren bestehen aus vielen kleinen Gefäßknäuel – kann die Nierenfunktion rasant abnehmen. Liegt die Organfunktion unter 10% spricht man von einem Nierenversagen. Die Betroffenen sind dann 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. Derzeit gibt es in Deutschland ca. 80.000 Dialysepatienten, die meisten von Ihnen sind über 65 Jahre alt. Sie müssen dreimal pro Woche vier Stunden lang dialysiert werden. Da das Nierenversagen nicht nur mit Einbußen in der Lebensqualität verbunden ist, sondern auch mit einem deutlich erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht, sollten gerade ältere Menschen darauf achten, ihre Nieren möglichst lange funktionstüchtig zu erhalten

Gesunde Nieren trotz des hohen Alters – so geht´s

Durch einen Blut- und Urintest, der alle zwei Jahre beim Hausarzt durchgeführt werden sollte, wird eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt. Eine Mitbetreuung durch den Nierenarzt (Nephrologen) kann dann das Fortschreiten der Nierenerkrankung aufhalten oder zumindest verlangsamen. Darüber hinaus schützt die Vermeidung der folgenden Risikofaktoren die Nierengesundheit:

Risikofaktor Diabetes mellitus

Diabetiker sind besonders gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Jeder gesunde Mensch sollte – auch im Hinblick auf die Nierengesundheit – versuchen, einem Typ 2-Diabetes aktiv entgegenzuwirken. Denn der wird häufig durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst. Eine gesunde Lebensweise ist aktive Diabetes-Prophylaxe und schützt auch die Nieren.

Risikofaktor Bluthochdruck

Menschen mit Bluthochdruck sind ebenfalls gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Bluthochdruckpatienten müssen auf die optimale Blutdruckeinstellung achten, lassen sie ihre Medikamente weg, schädigt das die Nieren. Bluthochdruck wird häufig durch Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress ausgelöst – eine gesunde Lebensweise schützt davor!

Risikofaktor Rauchen

Rauchen gilt als „Gefäß-Killer“ Nr. 1! Da zahlreiche Kleinstgefäße in den Nieren die lebensnotwendige Filterfunktion des Organs sicherstellen, ist Rauchen nicht nur ein „Gefäßgift“, sondern auch eine „Nierengift“.

Was, wenn die Nierenfunktion bereits eingeschränkt ist?

Gerade dann sollten die drei genannten Risikofaktoren vermieden werden! Diabetiker müssen auf die optimale Zuckereinstellung achten, Menschen mit Bluthochdruck auf die optimale Blutdruckeinstellung. Ältere Menschen mit einer deutlich eingeschränkten Nierenfunktion sollten nephrologisch betreut werden. Denn durch eine gute Medikation, aber auch durch bestimmte diätetische Maßnahmen, lässt sich der Nierenfunktionsverlust aufhalten.