

Dezember 2015  
Ausgabe 45

## Diabetische Nierenkrankheit

Unsere Nieren übernehmen lebenswichtige Funktionen: Sie filtern im Blut gelöste Stoffwechselprodukte, die dann über den Urin ausgeschieden werden und entgiften somit unseren Körper. Außerdem regulieren sie den Salz- und Wasserhaushalt, beeinflussen den Blutdruck und stellen verschiedene Hormone her, die beispielsweise für die Blutbildung von Bedeutung sind.

### Ursachen und Risikofaktoren

Die Filterfunktion der Nieren wird durch ein Knäuel feinsten Blutgefäße erfüllt – die sogenannten **Nierenkörperchen**. Erhöhter Blutzucker schädigt die Gefäßinnenwände der Nierenkörperchen. Es bilden sich Ablagerungen, die zu Verengungen innerhalb der Nierenkörperchen führen. Über Jahre bleibt dies unbemerkt – die Nierenfunktion erscheint normal. Auf Dauer lässt aber die Filterfunktion der Nieren nach und es entwickelt sich die diabetische Nierenkrankheit (Nephropathie).

Diese Nierenschädigung wird durch **Bluthochdruck** und **Fettstoffwechselstörungen** wie Hypercholesterinämie sowie durch **Zigarettenrauchen** begünstigt. Je ausgeprägter Diabetes, Bluthochdruck und

Stoffwechselstörungen sind, desto ausgeprägter ist die Nierenschädigung und desto schneller schreitet sie voran.

### Symptome und Verlauf der Erkrankung

Die diabetische Nephropathie ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen des Diabetes. Sie tritt sowohl bei Typ-1- als auch bei Typ-2-Diabetes auf. Ca. 10% der Typ-2-Diabetiker in Deutschland haben eine Nephropathie, bei den Typ-1-Diabetikern sind es 15%.

Dass Nierenschäden bei Diabetikern so häufig sind, liegt daran, dass sie bereits in einem recht frühen Stadium des Diabetes auftreten und über Jahre hinweg unbemerkt bleiben können. Denn zunächst scheint die Nierenfunktion nicht beeinträchtigt und selbst die sogenannten Serumkreatininwerte – Laborparameter, die zur groben Abschätzung der Nierenfunktion bestimmt werden – befinden sich im Normalbereich. Beschwerden haben Patienten mit diabetischer Nephropathie meist erst dann, wenn diese bereits weit fortgeschritten ist und die Nieren schon stark geschädigt sind. Dazu zählen **Müdigkeit, nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, ausgeprägter Juckreiz, Wassereinlagerungen in den Beinen, Veränderung der Hautfarbe und Gewichtszunahme**. Als sehr späte Symptome treten häufig **Übelkeit** und **Erbrechen** auf.

Wenn die diabetische Nephropathie zu spät oder nicht ausreichend behandelt wird, kann es nach Jahren zu einer Nierenschädigung mit chronischer Niereninsuffizienz kommen, wobei zwischen einer leichten,



mäßigen, hochgradigen und der sogenannten terminalen Niereninsuffizienz unterschieden wird. Die terminale Niereninsuffizienz ist das Endstadium dieser Erkrankung. Der Betroffene benötigt dann eine Dialysebehandlung oder eine Nierentransplantation.

### Eine frühe Diagnose ist wichtig

Eine Urinuntersuchung liefert erste Hinweise. Erhöhte Albuminwerte weisen auf den Verlust von Eiweiß durch den Urin und damit auf einen Nierenschaden hin. Auch Nierenfunktionswerte im Blut, beispielsweise der Laborwert Kreatinin, und die sogenannte glomeruläre Filtrationsrate helfen bei der Diagnostik weiter.

Wenn eine Nierenschädigung festgestellt wird, sollte sich der Betroffene gründlich untersuchen lassen, denn häufig sind auch andere Organe durch den Diabetes gefährdet. Insbesondere kann die Netzhaut des Auges betroffen sein, aber auch das Herz und die Gefäße.

### INHALT

- 1 Diabetische Nierenkrankheit
- 2 Rehasport für Diabetiker
- 3 Ärztliche Zweitmeinung bei Krebserkrankungen
- 4 Neue Broschüre  
»Nahrungsmitteltoleranzen«



### Was tun, wenn ein diabetischer Nierenschaden vorliegt?

Wenn Nierenschäden früh genug erkannt werden, lassen sie sich oft noch rückgängig machen. Die wichtigsten Bausteine der Behandlung sind:

**1. Zu hohen Blutdruck senken.** Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfiehlt bei einem diabetischen Nierenschaden einen systolischen Blutdruck von unter 140 mmHg und einen diastolischen von maximal 80 mmHg. Bei

fortgeschrittenem Nierenschaden kann ein noch niedrigerer Blutdruck angeraten sein. Am besten dazu geeignet sind Medikamente aus der Gruppe der ACE-Hemmer und der AT1-Antagonisten. Diese Medikamente haben eine schützende Wirkung auf die Gefäßwände und senken zusätzlich den Blutdruck. Wenn die Blutdruckwerte damit immer noch zu hoch sind, kann man eine Kombination mit anderen Medikamenten eingehen.

**2. Lassen Sie Ihren Blutzucker optimal einstellen.** Wenn ein messbarer Nierenschaden bereits vorliegt, kann eine gute Blutzuckereinstellung das Fortschreiten der Erkrankung verhindern oder zumindest verlangsamen. Die DDG empfiehlt in ihren Leitlinien einen Zielwert des Langzeit-Blutzuckerwertes HbA1c von unter 7%.

**3. Erhöhte LDL-Cholesterinwerte** sollten auf unter 100 mg/dl **gesenkt werden.** Ein niedriges LDL schützt die Nieren vor einer weiteren Funktionseinbuße.

**4. Ein diabetesbedingter Nierenschaden** schreitet bei Rauchern deutlich schneller fort. Deshalb ist es ein Muss, **mit dem Rauchen aufzuhören.**

**5. Eiweißreiche Ernährung** beeinflusst die Nierenerkrankung ebenfalls negativ. Die DDG empfiehlt bei vorhandenem Nierenschaden eine **Einschränkung des Eiweißverzehr**s, aber auch ein **sparsames Umgehen mit Salz.**

**6. Auch überflüssiges Fettgewebe** fördert hohe Blutzuckerwerte und Bluthochdruck. Regelmäßige Bewegung und eine **Gewichtsabnahme** sind deshalb ebenfalls wichtige Therapiemaßnahmen.

**7. Darüber hinaus** gibt es verschiedene **Medikamente und Kontrastmittel**, die bei einer Nierenfunktionsstörung nicht eingesetzt werden sollen, weil sie die Nierenfunktionen verschlechtern können. Über Einzelheiten dazu klärt Sie Ihr Hausarzt oder Diabetologe auf.

## Rehasport für Diabetiker

Bewegung ist in vielerlei Hinsicht positiv für den Körper. Angefangen beim Aufbau der Muskulatur, der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems oder Steigerung der Beweglichkeit bis hin zur seelischen Ausgeglichenheit. Zudem kann durch regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Diabetes reduziert werden.

### Positive Effekte von Sport bei Diabetes

Ist man bereits an Diabetes erkrankt, führt Bewegung nicht nur zu einer allgemeinen Verbesserung des Gesundheitszustandes, sondern ist auch als gezielte Therapiemaßnahme wichtig und sinnvoll. So wird Bewegung bei Diabetikern von der Deutschen Diabetes Gesellschaft zur Vorbeugung und Behandlung von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt sehr empfohlen.

Durch Bewegung kann Zucker leichter in den Muskeln aufgenommen werden.

Dadurch baut der Körper Übergewicht ab, der Blutzucker sinkt und letztendlich kann oft sogar eine Reduktion der Medikamente erreicht werden. Auch sind bei regelmäßigem Sport häufig geringere Insulinkonzentrationen zur Blutzuckersenkung notwendig.

### Geeignete Sportarten – es soll Spaß machen!

Besonders empfehlenswert sind Sportarten, bei denen möglichst viele Muskeln aktiviert werden, wie beispielsweise **Laufen, Schwimmen** oder **Gymnastik**. Aber auch lange **Spaziergänge** beanspruchen viele

### Positive Effekte von Bewegung

#### Regelmäßige körperliche Aktivität

- verbessert den Blutzucker
- senkt den Blutdruck
- senkt den Cholesterinspiegel
- fördert den Abbau von Fettgewebe und Aufbau von Muskelgewebe
- stärkt das Immunsystem und macht weniger anfällig für Infektionen
- schützt vor Schlaganfällen und Herzinfarkten
- wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus und beugt Osteoporose vor
- verbessert den Schlaf
- steigert das persönliche Wohlbefinden
- legt den Grundstein für einen aktiven, unabhängigen Lebensstil auch im Alter
- schafft Möglichkeiten sozialer Kontakte



Muskeln gleichzeitig und wirken sich daher positiv auf den Gesundheitszustand aus.

Welche Sportart für den Einzelnen geeignet ist, hängt zum einen von der aktuellen Leistungsfähigkeit, zum anderen von den persönlichen Vorlieben ab. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und sich gut in den persönlichen Alltag integrieren lässt. Bevor Diabetiker allerdings mit dem Sport beginnen, sollten sie sich von ihrem Arzt beraten lassen.

### Rehasport als effektive Maßnahme

Aufgrund der durchweg positiven Auswirkung von Bewegung bei Diabetes gibt

es auch spezielle Bewegungsprogramme für Diabetiker – den sogenannten **Rehasport**. Dabei werden ganz gezielt diejenigen Bewegungen unterstützt und durchgeführt, die für Diabetiker geeignet sind.

Rehasport wird in Gruppen mit speziell ausgebildeten Übungsleitern angeboten. Eine Übungseinheit dauert in der Regel 45 Minuten. Zur Auswahl stehen die unterschiedlichsten Rehasportarten: **Gymnastik, Schwimmen, Leichtathletik oder Bewegungsspiele in Gruppen**. Ziel aller Rehasportmaßnahmen ist es,

- die Ausdauer und Kraft zu stärken,
- die Koordination und Flexibilität zu verbessern,

- die Hilfe zur Selbsthilfe zu steigern und somit
- langfristig zu mehr Selbstständigkeit zu führen.

Die Bewegungsprogramme werden in kleinen Gruppen bis maximal 15 Personen durchgeführt. So besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über Erfahrungen auszutauschen.

### Haben Sie Interesse an Rehasport?

Wenn Sie sich für Rehasport interessieren, gilt es zwei Dinge zu beachten:

- Der Verein oder die Einrichtung muss zertifiziert sein, z.B. durch den Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband (BRSV).
- Sie benötigen eine Verordnung durch Ihren behandelnden Arzt mit Angabe von Diagnose, Gründen und Zielen für den Rehasport.

Die Kosten werden im tariflichen Rahmen erstattet.

### Mehr Informationen

Wenn Sie Fragen zum Rehasport haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf unter **07 11/66 03-20 55**. Oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an: [gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)

## Neuer Service für Versicherte: ärztliche Zweitmeinung bei Krebserkrankungen

Bei der Diagnose Krebs treten zu Beginn oder auch im Verlauf der Erkrankung häufig Unsicherheiten und Fragen hinsichtlich der verschiedenen Therapieansätze auf. Hier ist die Möglichkeit, eine Zweitmeinung von einem unabhängigen Arzt einzuholen, sehr hilfreich.

### Expertenrat – wir helfen Ihnen!

Ab sofort unterstützt die HALLESCHHE ihre Versicherten bei der Einholung einer

solchen Zweitmeinung. Wir kooperieren hierzu mit dem Unternehmen »**Health Management Online AG**« (HMO), das mit anerkannten Experten in **Tumorboards** von Universitäten und großen Kliniken zusammenarbeitet.



Unsere Versicherten erhalten einen persönlichen Ansprechpartner von HMO, der während des gesamten Verlaufs als Ansprechpartner dient und dabei hilft, alle notwendigen Unterlagen aufzubereiten und zusammenzustellen. Die Unterlagen werden dann den Experten des Tumorboards vorgelegt. Diese erstellen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse eine Bewertung und weisen ggf. alternative Behandlungsmöglichkeiten auf.



Die Bewertung erhält der Patient von seinem persönlichen Ansprechpartner sowohl telefonisch als auch schriftlich.

Mit diesem neuen Angebot möchten wir unseren Versicherten in ihrer besonderen

Situation zur Seite stehen und sie bei der Entscheidungsfindung unterstützen. Welche Maßnahme letztlich von wem durchgeführt wird, kann der Patient selbstverständlich frei entscheiden.

### **i** Wichtiger Hinweis

Das Angebot ist für Versicherte unverbindlich und kostenfrei. Die Bewertung des Tumorboards ersetzt keine tarifliche Kostenzusage. Verbindliche Rechte und Pflichten zur Erstattung von Leistungen ergeben sich ausschließlich aus dem bestehenden jeweiligen Versicherungsvertrag.

### Fragen und weitere Informationen

Wenn Sie Fragen zur ärztlichen Zweitmeinung haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf unter **07 11/66 03-20 55**. Oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an: [gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)

Unter [www.krebszweitmeinung.de](http://www.krebszweitmeinung.de) finden Sie außerdem weitere Details. Gerne können Sie die **Health Management Online AG** auch direkt anrufen: **089/231 414 747**.

## Praktischer Wegweiser zu den richtigen Lebensmitteln

Wenn Essen Beschwerden wie Bauchweh, Durchfall oder Hautprobleme verursacht, verträgt der Körper häufig bestimmte Bestandteile von Nahrungsmitteln nicht. Inhaltsstoffe wie Fruktose, Laktose oder Histamin sind überall in unseren Lebensmitteln versteckt. Unsere **neue Broschüre »Nahrungsmittelintoleranzen«** ist ein kleiner Ratgeber, der Sie über wichtige Unverträglichkeiten informiert und Wege zu den richtigen Lebensmitteln aufzeigt.

### Neues Broschürenangebot

Fordern Sie die neue Broschüre »Nahrungsmittelintoleranzen« kostenfrei an unter [www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren](http://www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren). Ihre Fragen beantwortet gerne unser Team des Gesundheitsmanagements unter **07 11/66 03-20 55** oder [gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de).



### IMPRESSUM

- **Herausgeber**  
HALLESCHKE  
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit  
70166 Stuttgart
- **Internet**  
[www.hallesche.de](http://www.hallesche.de)
- **E-Mail**  
[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)
- **Autoren**  
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt  
Dr. Jacqueline Böhme, Leiterin Gesundheitsmanagement  
Eugenia Sterl, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**  
NetsDirekt GmbH, Stuttgart