

GESUNDE NIEREN – WAS KANN ICH DAFÜR TUN?

DR. MED. KATARINA BENACKOVA

DR. MED. ANN-KATHRIN SCHWARZKOPF

FACHÄRZTINNEN FÜR NEPHROLOGIE & ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

BELEGÄRZTINNEN HIRSLANDEN KLINIK LINDE



Welt Nieren Tag

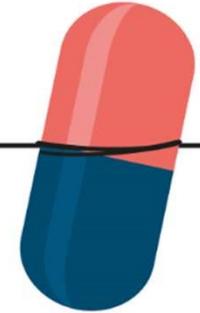
14 MÄRZ 2024





Nierengesundheit für Alle

Förderung eines gerechten Zugangs zu Versorgung und optimaler Medikation



**Welt
Nieren
Tag**

14 MÄRZ 2024

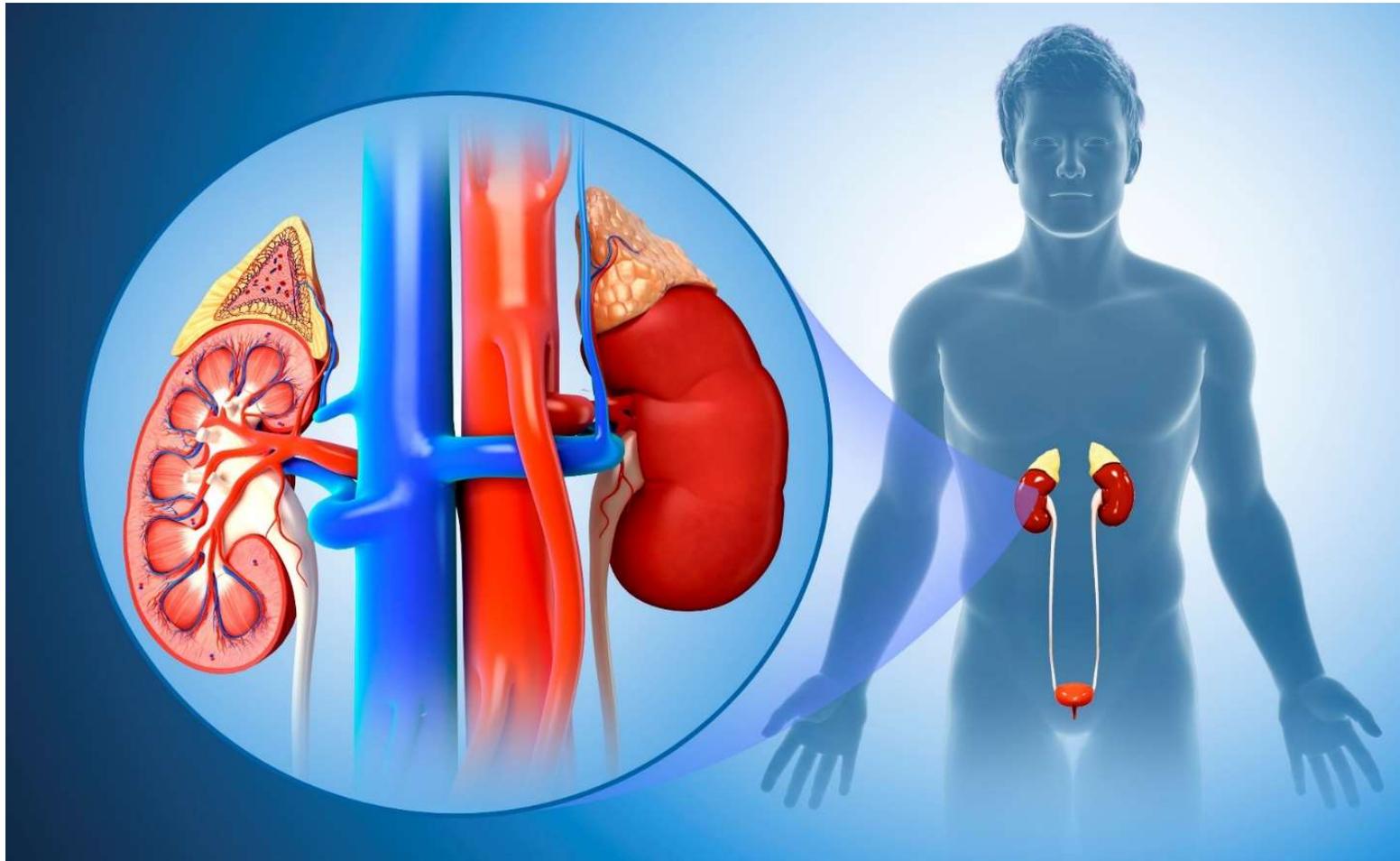
#worldkidneyday
#kidneyhealthforall
www.worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of



© World Kidney Day 2006 - 2024

Nierenanatomie



Nieren leiden leise

Hast du gewusst, dass einer von zehn Erwachsenen in der Schweiz an einer Nierenerkrankung leidet?





Auf www.nieren-leiden-leise.ch
findest du viele Informationen
über Diagnose, Behandlung und
Leben mit Niereninsuffizienz.



In Kooperation mit:



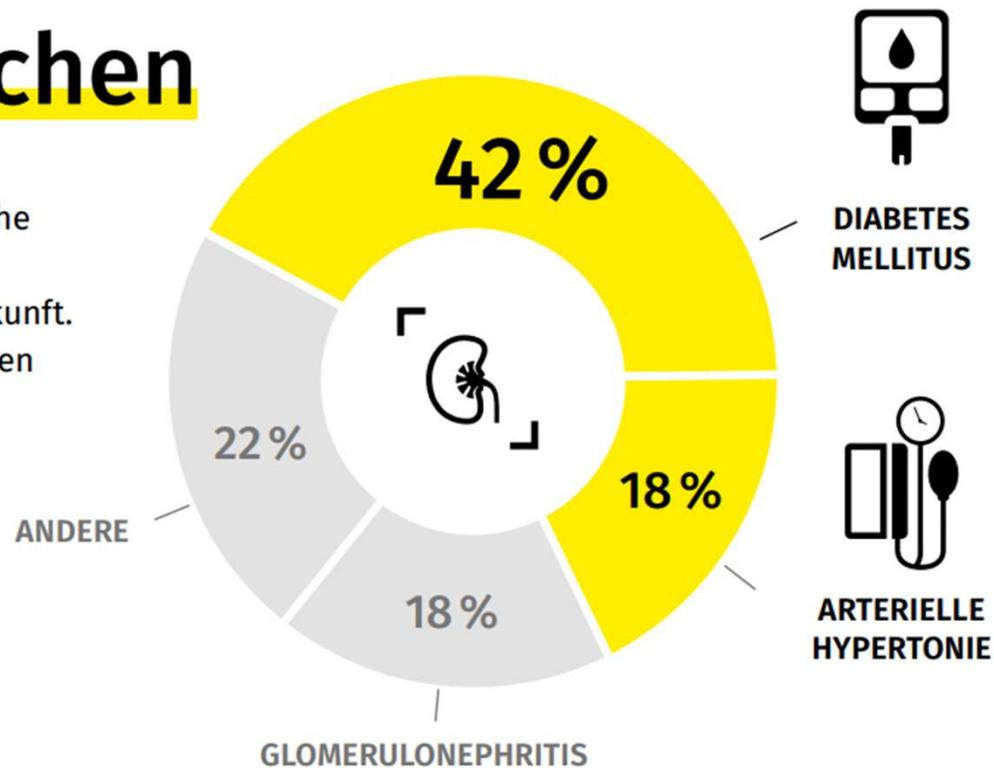
Mit freundlicher Unterstützung von:



Chronische Nierenerkrankung

Hauptursachen

Die Ursachen für eine chronische Nierenerkrankung variieren je nach Land und ethnischer Herkunft. Global gelten folgenden Angaben zu Ursachen.⁶



→ In der Schweiz, aber auch weltweit, sind Diabetes und Hypertonie Hauptursachen für eine chronische Nierenerkrankung.³

Vorkommen Nierenerkrankung in der Schweiz

30 %

bei Patienten mit **Diabetes**



18 %

bei Patienten mit **Bluthochdruck**



„My kidneys are victims
of elevated blood
pressure“

Tina Turner



www.showyourkidneyslove.com

Chronische Nierenerkrankung

Risikofaktoren

Einige Risikofaktoren sind beeinflussbar, andere jedoch nicht. Patienten, welche einen oder mehrere Risikofaktoren aufweisen, unterliegen einem höheren Risiko für CKD und sollten deshalb regelmässig untersucht werden:⁷



**DIABETES
MELLITUS**



**ARTERIELLE
HYPERTONIE**



**HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN**



ADIPOSITAS



RAUCHEN



**FAMILIEN-
ANAMNESE**



**NEPHROTOXISCHE
MEDIKAMENTE**



ALTER

Was kann ich tun, um meine Nieren fit zu halten

- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung, gesundes Körpergewicht
- Nierenschädigende Substanzen vermeiden
- Nierenschützende Medikamente und die Rolle von Hausarzt und Nierenspezialist



#worldkidneyday
#kidneyhealthforall
www.worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
 
© World Kidney Day 2006 - 2024

Ausgewogene Ernährung



- Diät mit viel Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte
- Nicht zu salz- und eiweissreich
- Ausreichende Trinkmenge (1.5-2 Liter pro Tag)
- Süssgetränke reduzieren

Bewegung



- Herz-Kreislauf Übungen: Spazieren gehen, Schwimmen, Velofahren -> stärken das Herz und die Lungen
- Krafttraining mit Gewicht -> stärkt Muskel und Knochen

Nierenschädigende Substanzen vermeiden



- Rauchstopp
- Schmerzmitteleinnahme (NSAR-nichtsteroidale Antirheumatika) beschränken und mit dem Hausarzt besprechen

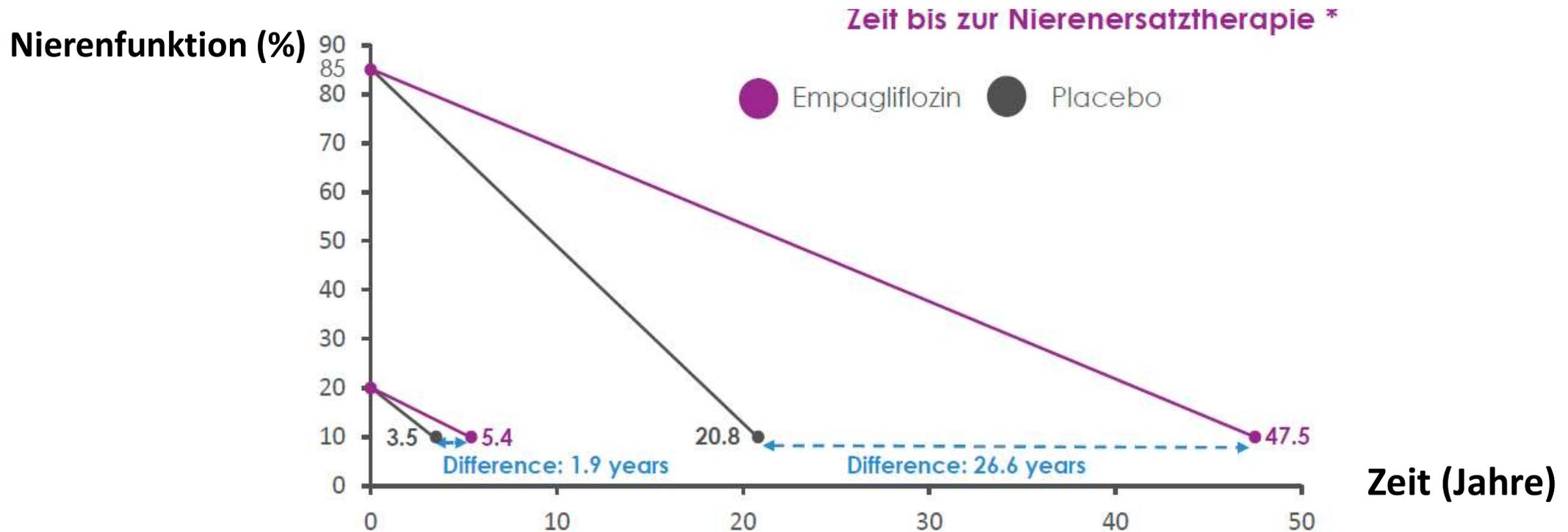
Nierenschützende Medikamente

Rolle von Hausarzt und Nierenspezialist

-
- Gute Einstellung von Diabetes
 - Bluthochdruck behandeln
 - Bikarbonat (Alkalithherapie)
 - RAAS-Hemmer
 - SGLT-2 Hemmer
 - Mineralokortikoid-Rezeptorantagonisten



Nierenschützende Medikamente



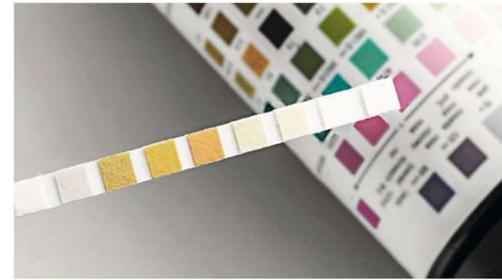
Hypothetischer Effekt von SGLT-2 Hemmer

Adaptiert nach Fernandez-Fernanandez B et al. Clin Kidney J: 2023 June 16:1187-1198

Rolle von Hausarzt

- **Urintest (Eiweiss- / Albuminausscheidung)**
- **Bluttest (Nierenleistung)**

- **Blutzucker**
- **Blutdruck**



Rolle von Nierenspezialist

- Weitere Abklärungen nach Bedarf
- Gemeinsam mit dem Hausarzt: Verzögerung der Verschlechterung der Nierenfunktion
- Vorbereitung für Dialyse und/oder Nierentransplantation

Medikamentöse Behandlung



Bluthochdruck senken

Diabetes richtig einstellen



Gezielte Medikamente zur Behandlung der chronischen Nierenerkrankung

Dialyse (Blutwäsche)



Nierentransplantation

Risikocheck

<https://nieren-leiden-leise.ch/mach-den-risikocheck/>

HERZLICHEN DANK

DR. MED. KATARINA BENACKOVA

DR. MED. ANN-KATHRIN SCHWARZKOPF

FACHÄRZTINNEN FÜR NEPHROLOGIE & ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

BELEGÄRZTINNEN HIRSLANDEN KLINIK LINDE

KLINIK LINDE

BLUMENRAIN 105

CH-2501 BIEL