



**Don't miss it,  
act in time.**



## **Gesunde Lebensgewohnheiten mit Typ-2-Diabetes (T2D) und Verständnis der Auswirkungen von T2D Ihren Körper**

Aufklärung für den Zusammenhang zwischen der Gesundheit der Nieren und Typ-2-Diabetes



## Warum habe ich diese Broschüre erhalten? Aufklärung über die Gesundheit der Nieren bei Typ-2-Diabetes

**Diese Broschüre soll Sie bei dem Umgang mit Ihrem Typ-2-Diabetes (T2D) unterstützen.** Sie soll Ihnen helfen, mehr Informationen darüber zu erhalten, wie Sie sich um Ihre allgemeine Gesundheit kümmern können.

Wir wissen, dass es schwierig und zeitaufwändig ist, mit Ihrer Krankheit umzugehen, wir hoffen aber, dass wir Ihnen einen guten Überblick über die Auswirkungen von Typ-2-Diabetes auf andere Bereiche des Körpers liefern können, damit Sie wissen, worauf Sie achten müssen, um so gesund wie möglich zu bleiben.

Die Informationen in dieser Broschüre sollen Sie außerdem dabei unterstützen, mit Ihrem Arzt offene und eingehende Gespräche zu führen, um nicht länger das Gefühl haben zu müssen, die Dinge dem Zufall zu überlassen.

Sie können diese Broschüre jederzeit zur Vorbereitung auf Ihre Arztbesuche, als Leitfaden für Ihre Gespräche mit Ihrem Arzt und als Informationsquelle nach Ihrem Arztbesuch verwenden. Auf der Rückseite gibt es außerdem Platz für persönliche Notizen.

Fangen wir also an.



## Häufig verwendete Fachbegriffe

### Typ-2-Diabetes und Gesundheit der Nieren

Als von Typ-2-Diabetes betroffene Person stoßen Sie sicherlich auf viele Informationen über die Krankheit und ihre Auswirkungen auf Ihre Nierengesundheit. Manchmal ist diese Flut an Infos nicht hilfreich, hinzu kommen vielleicht noch die schwierigen Fachbegriffe.

Im Folgenden finden Sie eine Liste der am häufigsten verwendeten Begriffe im Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes und Nierengesundheit, um Ihnen das Verständnis der gelesenen Informationen zu erleichtern.

**Albumin:** Ein Protein, das das Wasser im Blutkreislauf hält und den Transport von Hormonen, Vitaminen, Enzymen usw. durch den Körper unterstützt.

**Albuminurie:** Bei dieser Erkrankung ist Albumin im Urin vorhanden – dies deutet möglicherweise auf ein chronisches Nierenversagen hin.

**Kreatinin:** Ein Abbauprodukt, das über die Nieren aus dem Blut gefiltert und über den Urin ausgeschieden wird.

**Chronisches Nierenversagen (Chronic Kidney Disease, CKD)** Eine langfristige Erkrankung, bei der die Nieren ihre Funktion nur unzureichend erfüllen, und die sich unbehandelt im Laufe der Zeit verschlimmern kann. *Bei weiterem Fortschreiten ist möglicherweise eine regelmäßige Dialyse oder sogar eine Nierentransplantation erforderlich.*

**Fortschreiten des chronischen Nierenversagens:**

Verschlechterung, Übergang vom Früh- zum Spätstadium.

**Glomeruläre Filtration:** Das Verfahren, über das die Nieren das Blut filtern.

**Teststreifen:** Ein Streifen aus chemisch behandeltem Papier, mit dem der Urin auf Anomalien zur Erkennung (und Behandlung) von Diabetes, Erkrankungen der Nieren, Infektionen des Harnwegs usw. getestet wird.

**eGFR (geschätzte glomeruläre Filtrationsrate):** Die eGFR, die geschätzte Rate, mit der die Nieren das Blut reinigen, wird in der Regel durch eine Blutuntersuchung und eine Berechnung ermittelt.

**Typ-2-Diabetes (T2D):** Eine Erkrankung, bei der das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin nicht zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels genutzt werden kann.

**UACR-Test (Urin-Albumin-Kreatinin-Verhältnis):** Ein Urin-Labortest zur Messung der ausgeschiedenen Menge an Albumin und Kreatinin; mittels dieses Tests kann eine mögliche Schädigung der Nieren sehr früh und sehr genau erkannt werden.<sup>1</sup>

Aufklärung für den Zusammenhang zwischen der Gesundheit der Nieren und Typ-2-Diabetes

## Schauen wir uns die Nieren doch einmal etwas genauer an...

**Mehr als 30 % der Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickeln eine Nierenerkrankung, die chronisch werden kann.<sup>2</sup> Chronisches Nierenversagen (CKD) bedeutet, dass Ihre Nieren geschädigt sind und die Nierenfunktion allmählich nachlässt.**

Sie wird als chronisch bezeichnet, weil die Schäden im Laufe der Zeit immer weiter fortschreiten und weil keine Besserung eintritt. Die Nieren sind zwar verhältnismäßig kleine Organe, erfüllen jedoch eine lebenswichtige Funktion, die den Körper im Gleichgewicht hält – hierzu gehören die Entfernung von Abbauprodukten und überschüssiger Flüssigkeit aus dem Körper über den Urin.

Ein hoher Zuckergehalt im Blut kann sich nicht nur auf das Herz und die Leber negativ auswirken, sondern auch auf die kleinen Blutgefäße, die die Filtereinheiten in den Nieren bilden. Mit der Zeit kann ein hoher Blutzuckerwert zur

Verengung und Verstopfung dieser Gefäße führen. Ohne ausreichende Durchblutung werden die Nieren geschädigt und Albumin (ein von der Leber hergestelltes Eiweiß) wird nicht herausgefiltert und gelangt in den Urin, wo es eigentlich nicht hingehört.

Dies kann ein Anzeichen eines chronischen Nierenversagens sein.

Nicht alle Patienten mit Typ-2-Diabetes haben Herz-, Leber- oder Nierenprobleme, aber Typ-2-Diabetes ein bekannter Risikofaktor für das Auftreten dieser gesundheitlichen Komplikationen.<sup>2,3</sup> Je früher Sie darüber Bescheid wissen, wie sich Typ-2-Diabetes auswirkt (insbesondere in Bezug auf chronisches Nierenversagen bei Typ-2-Diabetes), desto besser können Sie Maßnahmen zum Schutz Ihrer Nieren treffen.



## Von T2D betroffene Organe



### Aufgaben der Nieren

Sie kontrollieren den Wasser- und Elektrolytgehalt (vor allem Natrium und Kalium) im Körper

1

Sie fungieren als Filter des Körpers und entfernen Abbauprodukte aus dem Blut

2

3

Sie sondern einige wichtige Hormone ab

## Wie kann ich meine Nieren schützen? Gesundheit und Wohlbefinden

Durch eine Kontrolle des Blutzuckers und des Blutdrucks können die Nieren geschützt oder eine Verschlechterung des chronischen Nierenversagens verhindert werden. Daher ist es wichtig, Typ-2-Diabetes (T2D) und Bluthochdruck regelmäßig zu kontrollieren.

Sie können auch proaktiv handeln und Ihre Gewohnheiten so ändern, dass sich Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit verbessern. Hier einige Tipps, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern können:



Bewegen Sie sich an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten pro Tag, um Stress abzubauen, Ihr Gewicht zu kontrollieren und Ihren Blutdruck und Blutzucker im richtigen Bereich zu halten.



Ein Ernährungsberater kann Ihnen dabei helfen, einen gesunden Speiseplan zu erstellen. So wissen Sie immer, welche Lebensmittel Sie vermeiden sollten.



Halten Sie ein gesundes Gewicht, denn Übergewicht steht in Zusammenhang mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen und dem chronischen Nierenversagen.



Vermeiden Sie den übermäßigen Gebrauch von nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (NSAIDs) wie Ibuprofen und Naproxen, da Ihre Nieren hierdurch geschädigt werden können.



Achten Sie auf die von Ihrem Arzt empfohlene Flüssigkeitszufuhr, da geschädigte Nieren überschüssige Flüssigkeiten nicht so gut wie gesunde Nieren auszuscheiden.



Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.



Falls Sie rauchen: Geben Sie diese Gewohnheit am besten auf.

## Kontrolle der Gesundheit der Nieren

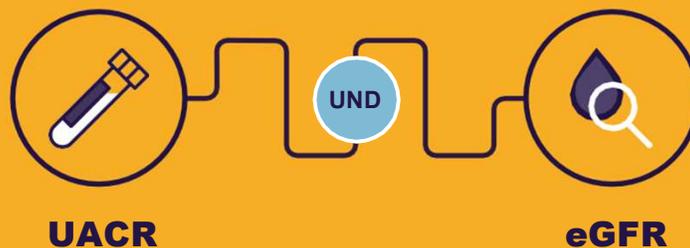
Ihr Arzt berät Sie in Bezug auf die verfügbaren Tests zur Beurteilung und Kontrolle des Zustands Ihrer Nieren. Für ein vollständiges Bild müssen sowohl ein Blut- als auch Urintest durchgeführt werden, damit die Funktion der Nieren erfasst und eine eventuelle Schädigung entdeckt werden kann. Folgende Tests werden am häufigsten eingesetzt:

- eGFR (geschätzte glomeruläre Filtrationsrate) – ein Bluttest, der misst, wie gut die Nieren Abbauprodukte aus dem Blut filtern.
- UACR-Test (Urin-Albumin-Kreatinin-Verhältnis) – ein Urintest, bei dem mit einem Teststreifen abnormale Albuminwerte im Urin nachgewiesen werden; sie können ein Anzeichen für eine Schädigung der Nieren und dafür sein, dass die Nieren ihre Filterfunktion nicht erfüllen.
- Mit dem UACR-Labortest können mögliche Anzeichen einer Schädigung sehr früh erkannt

werden, weshalb er für Nephrologen als Goldstandard zum Nachweis von Albumin im Urin gilt.<sup>1</sup>

- Der Teststreifen wird in der Praxis häufiger eingesetzt, wird aber als weniger zuverlässig als der UACR-Test angesehen.

Die Kontrolle von Urin und Blut auf Anzeichen von Nierenschäden und Funktionsverlusten ist die effektivste Methode, um den Gesundheitszustand Ihrer Nieren zu überwachen. Medizinische Richtlinien empfehlen, dass alle Patienten mit Typ-2-Diabetes jährlich eine Nierenuntersuchung durchführen lassen, wobei eine Kombination aus eGFR- und UACR-Test verwendet wird – es wäre also sinnvoll, dieses Thema bei Ihrem nächsten Arztbesuch anzusprechen.<sup>1</sup>



## Schädigung der Nieren durch T2D

**Patienten mit Typ-2-Diabetes wissen oft nicht, dass sie ein erhöhtes Risiko für eine Nierenerkrankung haben – die Schädigung der Nieren tritt in der Regel erst in den späten Stadien auf, wobei sich vorher keine Symptome bemerkbar machen.**

Die Diagnose einer T2D allein ist für viele Patienten erst einmal schwer zu verkraften, und zusätzliche Sorgen über eine Nierenerkrankung können diese Belastung noch verstärken. Das Wissen um den Zusammenhang zwischen Diabetes und Nieren ist jedoch ein wichtiger erster Schritt zum Schutz Ihrer allgemeinen Gesundheit.

Wenn bei Ihnen nach einem eGFR- und einem UACR-Test eine Nierenerkrankung festgestellt wird, sollten Sie nicht verzweifeln. Zusätzlich zu den oben genannten Maßnahmen zur Änderung der Lebensgewohnheiten ist ein offener Dialog mit Ihrem Arzt unerlässlich, um Ihnen den bestmöglichen Umgang mit Ihrer Gesundheit zu ermöglichen.

Die Beziehung zu Ihrem Diabetes-Betreuungsteam ist aufgrund der Art der Erkrankung langfristig angelegt. Jedes Gespräch ist eine Gelegenheit, neben den unmittelbaren Prioritäten wie die Gesundheit von Herz und Nieren und das psychische Wohlbefinden auch den allgemeinen Umgang mit Ihrer Erkrankung anzusprechen. Alles, was für Sie wichtig ist, sollte Gegenstand des Gesprächs sein.

In dieser Broschüre haben wir das Thema ‚Gesundheit der Nieren‘ näher betrachtet, damit Sie Ihrem Arzt die richtigen Fragen stellen und die Kontrolle über Ihre Gesundheit behalten.











© 2021 Bayer AG Alle Rechte vorbehalten. BAYER und das Bayer-Kreuz sind eingetragene Marken von Bayer.  
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

