



Nierenkranke Menschen müssen auf ihre Ernährung achten

Von *Gesundheit-hat-Gewicht*

Erstellt am 13 Feb 2019 - 12:47

Zahlreiche Menschen leiden an einer chronischen Nierenerkrankung. Ob mit oder ohne Dialysepflicht, Betroffene müssen ihre Ernährung anpassen, um den erforderlichen Nährstoffbedarf zu decken und einer Mangelernährung vorzubeugen [1]. Bei der Umsetzung kann Trinknahrung hilfreich sein.

Arbeiten die Nieren über einen längeren Zeitraum nicht mehr richtig, lautet die Diagnose häufig chronische Nierenerkrankung. Allein in Deutschland leben schätzungsweise über 5 Millionen Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion [2]. Viele von ihnen sind älter als 60 Jahre. Damit der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden kann, müssen Betroffene ihre Ernährung umstellen. Doch sowohl die Dialyse als auch die Erkrankung selbst können mit Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit und Übelkeit einhergehen. Beide Faktoren begünstigen Mangelernährung, die zu ungewolltem Gewichtsverlust und Beeinträchtigungen weiterer Körperorgane führen kann. Eine Ernährungstherapie bildet deshalb einen wichtigen Bestandteil der Behandlung.

Ursachen für chronische Nierenerkrankungen

Die Nieren reinigen das Blut im Körper und haben somit eine lebenswichtige Aufgabe. Während Kreislaufversagen oder eine Rückstauung des Urins für eine vorübergehende Einschränkung der Nierenfunktion verantwortlich sein kann, führen insbesondere Diabetes melitus und Bluthochdruck zu chronischen Nierenerkrankungen. Zu den weiteren Ursachen gehören Entzündungen im Nierengewebe, Nierensteine, die langfristige Einnahme von Schmerzmitteln oder eine angeborene Dysfunktion. Eine chronische Nierenerkrankung wird häufig erst spät aufgrund von Folgeerkrankungen erkannt, weil Betroffene zu Beginn kaum Beschwerden haben. Die Symptome sind vielseitig und reichen von Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust über Müdigkeit bis hin zu Muskelkrämpfen und Schwellungen.

Die richtige Ernährung: Teil der Behandlungstherapie [3]

Wie die bedarfsgerechte Ernährung bei einer chronischen Nierenerkrankung aussieht, ist unter anderem davon abhängig, ob Dialysepflicht besteht oder nicht. Menschen, die zur maschinellen Blutwäsche gehen, müssen viel Eiweiß zu sich nehmen, da es bei der Dialyse zu einem hohen Verlust des Proteins kommt. Damit der Körper zur Energiegewinnung nicht auf die wichtigen Eiweißreserven zurückgreift, müssen Betroffene gleichzeitig viele Kalorien aufnehmen. Nierenkranke Patienten, die noch nicht auf die Dialyse angewiesen sind, sollten wiederum möglichst wenig Eiweiß und stattdessen verstärkt Kohlenhydrate sowie Fette aufnehmen. Untergewicht und Mangelernährung beeinträchtigen den Krankheitsverlauf und verschlechtern nicht zuletzt die Lebensqualität der Betroffenen. Bei Ernährungsproblemen und ungewolltem Gewichtsverlust besteht daher ein schneller Handlungsbedarf.

Trinknahrung als Unterstützung für die Ernährungstherapie

Nicht immer ist es leicht, die bedarfsgerechte Ernährung im Alltag konsequent einzuhalten. Aufgrund von Appetitlosigkeit und Übelkeit werden einige Mahlzeiten sogar ganz weggelassen. Hinzu kommt die Sorge, etwas Falsches zu essen, sodass sich viele Betroffene zu einseitig ernähren. Damit der Körper trotzdem ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist und keine Mangelernährung eintritt, können nierenkranke Menschen ihren Ernährungsplan mit medizinischer Trinknahrung ergänzen. Die gebrauchsfertigen Drinks gibt es zum einen angereichert mit Eiweiß und Kalorien für Dialysepatienten und zum anderen als eiweißarme energiereiche Zusammensetzung für Betroffene ohne Dialysepflicht.

Mehr Informationen gibt es unter www.trinknahrung.pro [1].

[1] International wird der Anteil mangelernährter Dialysepatienten auf 30–70% geschätzt, bei 10-15% liegt sogar eine schwere Malnutrition vor. [Fouque D, Kalantar-Zadeh K, Kopple JD



et al. A proposed nomenclature and diagnostic criteria for protein – energy wasting in acute and chronic kidney disease. Kidney Int 2008; 73: 391–398]

[2] Deutsche Nierenstiftung

[3] Druml Wet al. S1-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der AKE, der GESKES und der DGfN1 - Enterale und parenterale Ernährung von Patienten mit Niereninsuffizienz. Aktuel Ernährungsmed 2015; 40: 21–37

Über die Kampagne

Die Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“ unterstützt das Ziel, mehr Bewusstsein für das Thema Mangelernährung in Deutschland zu schaffen. Betroffenen und Angehörigen sollen die Möglichkeiten von Trinknahrung mitsamt der Einsatzgebiete vermittelt werden – für einen mündigen, proaktiven Patienten, der Symptome erkennt und die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrung beim Arzt einfordert. Initiiert und unterstützt wird die Kampagne von dem Diätverband e. V. und namhaften Herstellern.

Pressekontakt:

Redaktionsbüro „Gesundheit hat Gewicht“

Maria von Wirth

Solinger Straße 13

45481 Mülheim

Tel.: (0208) 4696-304

E-Mail: maria.vonwirth@koob-pr.com [2]

www.trinknahrung.pro [1]

Filename/Title

[ChronischeNierenerkrankung_Gesundheit-hat-Gewicht.jpg](#)

[\(ChronischeNierenerkrankung_Gesundheit-hat-Gewicht_1000x700.jpg\)](#) [3]

Größe

393.68 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:24): <http://www.medkom24.eu/node/23758>

Links:

[1] <http://www.trinknahrung.pro>

[2] <mailto:maria.vonwirth@koob-pr.com>

[3] http://www.medcom24.de/files/active/0/ChronischeNierenerkrankung_Gesundheit-hat-Gewicht_1000x700.jpg