

Chronische Nierenkrankheiten immer häufiger

Chronische Nierenkrankheiten wie die chronische Niereninsuffizienz betreffen immer mehr Menschen. Die Ursachen sind jedoch meist leicht beeinflussbar.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. June 2019

Stand: 14. September 2019

Chronische Niereninsuffizienz verbreitet sich schneller als andere chronische Erkrankungen

Die Schulmedizin kämpft Tag um Tag gegen zahlreiche chronische Erkrankungen – gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Depressionen, Asthma und Rückenprobleme. Auffallend ist jedoch, dass die chronische Niereninsuffizienz in den letzten Jahren schneller zunahm als alle anderen Erkrankungen – so eine Studie der *Washington University School of Medicine* in St. Louis, die am 30. November in *JAMA Network Open* veröffentlicht wurde.

Bei der chronischen Niereninsuffizienz (auch chronisches Nierenversagen genannt) nimmt die Nierenfunktion stetig ab, bis schliesslich eine Dialyse-Behandlung oder sogar eine Nierentransplantation erforderlich ist. Die Erkrankung verläuft in den ersten Stadien vollkommen schmerz- und symptomfrei. Die Erkrankung kann jedoch leicht über Blut- und Urinwerte rechtzeitig erkannt werden.

Auch immer mehr junge Leute betroffen

Die Forscher oben genannter Studie stellten fest, dass die Häufigkeit von Nierenerkrankungen auch bei jüngeren Erwachsenen im Alter von 20 bis 54 Jahren stetig zunimmt, also in einem Alter, in dem Nierenerkrankungen bisher eher ungewöhnlich waren.

„Chronisches Nierenversagen scheint eine Art „stille Epidemie“ zu sein, nicht zuletzt deshalb, weil Betroffene die Erkrankung meist erst dann spüren, wenn sie schon weit fortgeschritten ist“, erklärt Dr. Ziyad Al-Aly, Autor der Studie und Assistenzprofessor der Medizin.

Immer mehr Todesfälle durch chronisches Nierenversagen

Für die Untersuchung werteten die Wissenschaftler Daten aus der *Global Burden of Disease (GBD) initiative* aus, die sich nicht nur auf die USA, sondern auf viele verschiedene Länder dieser Welt beziehen. Darin finden sich über 350 Krankheiten sowie die Betroffenen nach Alter und Geschlecht geordnet gemeinsam mit über 80 Risikofaktoren.

Die Zahl der Betroffenen einer chronischen Niereninsuffizienz stieg in den Jahren zwischen 2002 und 2016 demnach schneller als die Zahlen bei allen anderen nichtinfektiösen Krankheiten, einschliesslich Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, psychische und neurologische Störungen, Zirrhosen sowie chronische Lungenerkrankungen.

Während im Jahr 2002 in den USA etwas mehr als 52.000 Menschen an chronischem Nierenversagen starben, waren es im Jahr 2016 bereits über 82.000, was einer Zunahme von 58 Prozent entspricht. Auch bei den jüngeren Leuten stiegen die Zahlen der Todesfälle - und zwar um mehr als 26 Prozent im genannten Zeitraum.

Die wichtigsten Ursachen des chronischen Nierenversagens

Die Nieren gelten als Organe, die sich - einmal beschädigt - nicht mehr so gut erholen und regenerieren können. Es ist daher sinnvoll, vorbeugend aktiv zu werden. Doch auch bei bereits bestehender Erkrankung können Lebensstiländerungen der Krankheit wenigstens Einhalt gebieten, um ein schnelles Fortschreiten zu verhindern.

Denn als Hauptursachen für chronisches Nierenversagen gilt die typisch ungesunde Lebensweise mit zucker- und salzreicher Ernährung, die schliesslich zu Übergewicht, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes führt. Gerade Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes zählen zu den häufigsten Erkrankungen, die über kurz oder lang zu Nierenschäden führen können.

In obiger Studie liess sich ausserdem erkennen, dass gerade in jenen US-Staaten besonders viele Nierenerkrankungen registriert werden können, in denen Übergewicht vorherrschte.

Aber auch eine ungesunde Ernährung an sich kann direkt die Nieren beeinträchtigen, wie die Forscher rund um Professor Ziyad Al-Aly erklären. Ungesunde Ernährung sowie Stoffwechselstörungen führen dazu, dass Schad- und Giftstoffe entstehen (man könnte auch „Schlacken“ sagen), die zu einer Überlastung der Nieren führen.

Nieren schützen und chronischem Nierenversagen vorbeugen

Die erforderlichen Massnahmen zum Schutze der Nieren und zur Prävention von chronischem Nierenversagen und anderen Nierenerkrankungen sind wieder einmal dieselben Massnahmen, die bei fast jedem Gesundheitsproblem erforderlich sind:

- Eine gesunde vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung
- Übergewicht abbauen - mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung
- Diabetes vorbeugen mit den hier genannten Massnahmen
- Bluthochdruck verhindern mit den hier aufgeführten Tipps
- Möglichst Medikamente meiden, die den Nieren schaden können, wozu u. a. die bei Gelenkbeschwerden verordneten nichtsteroidalen Entzündungshemmer zählen (z. B. Diclofenac, Ibuprofen, ASS etc.), aber auch Säureblocker und manche Antibiotika. Studieren Sie den Beipackzettel!

Quellen

- Washington University in St. Louis, Rates of chronic kidney disease, deaths outpace other diseases, 30. November 2018
- Bowe B, Yan X, Tingting L, Changes in the US Burden of Chronic Kidney Disease From 2002 to 2016, An Analysis of the Global Burden of Disease Study, JAMA Network Open, November 2018
- Liste nichtsteroidaler Schmerzmittel/Entzündungshemmer, Abruf 4.12.2018

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/chronische-nierenkrankheiten-immer-haeufiger-181204111.html>