



PRESEMITTEILUNG

Weltnierentag am 14. März 2024: „Gesunde Nieren für alle“

Bei Diabetes Typ 1 und Typ 2 regelmäßige Nierenfunktion kontrollieren lassen

Berlin, 13. März 2024 – Wer mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 lebt, kann Folgeerkrankungen an Organen wie Augen, Herz oder Nieren entwickeln. Menschen mit Typ-2-Diabetes bekommen mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 40 Prozent langfristig auch eine Nierenerkrankung. Unerkannt und unbehandelt kann sie so weit fortschreiten, dass eine Nierenersatztherapie mit einer Dialysebehandlung notwendig wird. Die gemeinnützige Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe rät anlässlich des Weltnierentags am 14. März 2024 allen Menschen mit Diabetes Typ 1 und 2, regelmäßig ihre Nierenfunktion untersuchen und dabei den Albuminwert bestimmen zu lassen.

„Was haben die Nieren mit meinem Glukosespiegel zu tun?“ Das fragen häufig neu diagnostizierte Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 in der ärztlichen Sprechstunde. „Hohe Glukosespiegel im Blut können langfristig die feinen Blutgefäße in den Nieren schädigen“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. Oft trage ein zu hoher Blutdruck zu diesem Prozess bei. Menschen mit Typ-1-Diabetes weisen zum Zeitpunkt ihrer Diagnose meist noch keine Veränderungen an den Nieren auf. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes sei jedoch nicht selten das Gegenteil der Fall, bedauert Professor Haak: „Die Grunderkrankung und Folgen an den Nieren können unbemerkt schon jahrelang bestehen, bevor sie ärztlich festgestellt werden.“

Mindestens einmal jährlich zur Nierenkontrolle gehen

Für Menschen mit Typ-1-Diabetes lautet die Empfehlung, ab 5 Jahren nach der Diagnose jährlich die Nierenfunktion kontrollieren zu lassen. Wer mit Typ-2-Diabetes lebt, sollte sofort mindestens einmal im Jahr zur Untersuchung gehen. „Dabei wird unter anderem der Urin auf seinen Albumingehalt geprüft“, sagt Haak. Liegt eine eingeschränkte Nierenfunktion vor, wird sie in Absprache mit einem Nierenspezialisten gegebenenfalls medikamentös behandelt. „Geschädigte Nieren können damit leider nicht geheilt werden, eine Einschränkung bleibt“, betont der Diabetologe.

Mit angepasster Lebensweise Fortschreiten der Folgeerkrankung vorbeugen

Wer mit einer diabetischen Nephropathie lebt, kann selbst einiges tun, um seine noch vorhandene Nierenfunktion zu erhalten: „Das sind Maßnahmen, die auch einen stabilen Glukosestoffwechsel fördern“, erläutert Haak: „Wir raten Menschen mit etwaigem Übergewicht, dieses mittels einer Ernährungsumstellung und Bewegung abzubauen.“ Auch Betroffene mit Normalgewicht profitieren davon: Eine vielfältige und ballaststoffreiche frische Kost sowie mehr körperliche Aktivität verbessern die Blutdruck-, Glukose- und Cholesterinwerte. Da Nikotinkonsum ebenfalls die Blutgefäße schädigt, ist für Menschen mit Diabetes und Niereneinschränkungen ein Rauchstopp wichtig. Werden Nierenschädigungen früh erkannt und behandelt, kann eine Nierenersatztherapie mit Dialysebehandlung verhindert oder zumindest viele Jahre hinausgezögert werden.

Weitere Informationen:

[Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2024, S. 97 ff.](#)



[WDT 2021: Vortrag Dr. Bertil Oser zum Thema "Hoffnung bei diabetischer Nierenkrankheit – neue Leitlinien" | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)
[Nierenerkrankung \(Nephropathie\) | diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe](#)

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.