

Entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Sie am Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen. Trinken Sie 1,5-2 Liter Wasser und ungesüßte Getränke. Essen Sie viele Ballaststoffe (Gemüse, Obst, Salat, Vollkornprodukte, Haferflocken), die für Ihre Verdauung und das Immunsystem wichtig sind. Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum, insbesondere den Verzehr von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) auf 1-2 mal/Woche. Achten Sie zusätzlich auf den Verzehr Ihrer täglichen Menge an Zucker, diese sollte 6 Teelöffel/Tag nicht übersteigen.

Auch Rauchen sollten Sie vermeiden, da Nikotin sich ungünstig auf die Gefäße und auf die Nierenfunktion auswirkt. Als Raucher altern Sie rascher, da Ihr Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt wird als bei einem Nicht-Raucher. Dies ist insbesondere an der Haut von Rauchern deutlich zu erkennen. Häufig werden auch die in Form von alkoholischen Getränken zu sich genommenen Kalorien unterschätzt.

Wenn Sie eine medikamentös behandelte Zuckererkrankung haben und abnehmen möchten, sollten Sie ein Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt führen. Einige modernere Medikamente zur Senkung des Blutzuckers haben als Nebeneffekt auch eine Senkung des Körpergewichts (SGLT-2-Hemmer und GLP1-1-Analoga).

### **FALLS SIE BEREITS EIN ZU HOHES KÖRPERGEWICHT HABEN, IST ES RATSAM, ABZUNEHMEN:**

Denn eine Gewichtsabnahme von nur 10 kg verbessert Ihre Stoffwechsellage (Blutzucker, Cholesterin), senkt Ihren Blutdruck und vermindert das Sterberisiko um etwa 20%. Sie können das überschüssige Gewicht am besten mit einer langfristigen Ernährungsumstellung abnehmen. Zusätzlich ist körperliche Aktivität hilfreich, um überschüssige Pfunde noch schneller zu reduzieren und Ihr Gewicht dauerhaft stabil zu halten.

### **WO ERHALTE ICH ZUSÄTZLICHE INFORMATION?**

Wenn Sie eine ausführliche Beratung suchen oder weitere Fragen zu Ihrem Körpergewicht haben, dann wenden Sie sich zunächst an Ihren Hausarzt.

Waren die Informationen für Sie hilfreich? Mit Ihrer Spende sichern Sie unsere Arbeit langfristig. Jeder Beitrag zählt!

#### **BANKVERBINDUNG**

Spendenkonto Deutsche Nierenstiftung  
Volksbank Darmstadt-Südhessen eG  
IBAN: DE 46 5089 0000 0005 2007 09  
BIC: GENODEF1VBD

#### **KONTAKT**



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Deutsche Nierenstiftung  
Geschäftsstelle  
Grafenstraße 13  
64283 Darmstadt

Fon 06151-78074-0  
Fax 06151-78074-29  
info@nierenstiftung.de



[www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)  
[www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung](https://www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung)

Überreicht durch:

# ÜBERGEWICHT ALS RISIKOFAKTOR FÜR EINE NIERENERKRANKUNG



# Übergewicht als Risikofaktor für eine Nierenerkrankung

Übergewicht und Adipositas verursachen auf Dauer eine Reihe von Folgeerkrankungen. Eine wichtige chronische Folgeerkrankung ist Diabetes mellitus Typ 2 – dabei können die Körperzellen den Zucker aus der Nahrung nicht aufnehmen, so dass eine Überzuckerung des Blutes stattfindet, die zu chronischem Nierenversagen (Niereninsuffizienz) führen kann.

## WAS IST ÜBERGEWICHT?

Übergewicht bedeutet einen Körpermassenindex (BMI) von mehr als 25 kg/m<sup>2</sup>. Ab einem BMI von über 30 kg/m<sup>2</sup> ist eine Person adipös (fettleibig) und hat als Folge ein erhöhtes Risiko für weitere Erkrankungen (WHO, 2000). Der Körpermassenindex oder Body Mass Index (BMI) ist eine Maßzahl für die orientierende Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zur Körpergröße. Unzureichend berücksichtigt bleiben bei dieser Bestimmung allerdings der Körperbau und die Körperzusammensetzung (Fett bzw. Muskelmasse).

## WELCHE FOLGEN HABEN ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS?

Es ist bekannt, dass ein dauerhaft erhöhtes Körpergewicht (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) zu vielen Folgeerkrankungen führen kann. Insbesondere die Entwicklung eines Bluthochdrucks und eines Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sind bekannte Erkrankungen. Weiterhin können Blutgerinnsel in den Beinen und in der Lunge die Durchblutung behindern (Thrombose). Auch besteht ein erhöhtes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Durch das zu hohe Körpergewicht wird der Bewegungsapparat, d.h. Gelenke, insbesondere die Wirbelsäule sowie Hüft- und Kniegelenke, übermäßig beansprucht und es kommt zu Verschleißerscheinungen (Arthrose).



Seit einigen Jahren liegen wissenschaftliche Hinweise vor, die ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten bei adipösen Menschen nahelegen. Dazu gehört insbesondere Darm- wie auch Brust- und Prostatakrebs. Insgesamt besteht ab einem Körpermassenindex von mehr als 30 kg/m<sup>2</sup> ein erhöhtes Risiko an einer dieser Folgeerkrankungen zu versterben.

## DIABETISCHE NEPHROPATHIE ALS FOLGE VON ADIPOSITAS

Entsteht eine Zuckerkrankheit als Folge der Adipositas, bringt diese wiederum das Risiko für eine Reihe von Spätfolgen mit sich. Hierzu zählt insbesondere die häufige, diabetische Fußkrankung wie auch Augenerkrankungen, die bis zur Erblindung führen können. Eine weitere Spätfolge sind Herz- und Gefäßerkrankungen, die sich meist in Form eines Schlaganfalls und Herzinfarktes äußern. Eine Schädigung der Niere bei Patienten mit Diabetes mellitus nennt man diabetische Nephropathie. Diese entsteht durch die Schädigung der kleinen Blutgefäße in der Filtereinheit (Glomeruli) der Niere aufgrund eines dauerhaft hohen Blutzuckers. Schreitet die Schädigung unbehandelt fort, kann es im Spätstadium zu einem chronischen Nierenversagen kommen. Dieses wiederum macht eine dauerhafte Nierersatztherapie in Form von Dialyse oder Nierentransplantation notwendig.

## WER IST GEFÄHRDET?

Insbesondere Menschen, die sich wenig bewegen, ungesund Essen und regelmäßig Alkohol trinken, neigen zu einer Zunahme des Körpergewichts bis hin zu Übergewicht und Adipositas. Vielmehr kann der regelmäßige Genuss von gesüßten Getränken schnell zu einer Gewichtszunahme führen.

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

- **Körperliche Bewegung:** regelmäßige körperliche Bewegung, d.h. 90 min/Woche senkt das Risiko für einen Herzinfarkt um 50% und verlängert das Leben um durchschnittlich 3 Jahre. Gehen Sie die Treppen statt den Aufzug zu nehmen und bewegen Sie sich regelmäßig, d.h. mind. 3 x pro Woche z.B. 30 Minuten spazieren gehen.
- **Ausgewogene Ernährung:** bedeutet alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen und nicht mehr zu essen als unser Körper tatsächlich benötigt. Neben dem Grundumsatz, der sich maßgeblich durch Geschlecht, Alter und Körperzusammensetzung bestimmt, ist relevant, wie viel wir uns im Beruf und in der Freizeit bewegen. Arbeiten Sie z.B. als Handwerker oder im Straßenbau, so benötigen Sie deutlich mehr Energie (Kcal/Tag) als ein Büroangestellter oder Busfahrer.

