

PRESSEMITTEILUNG

Weltdiabetestag am 14. November 2023

Diabetes: Mit gesunder Ernährung auch die Nieren schützen

Die Zahl der Menschen mit Typ-2-Diabetes lag im Jahr 2022 in Deutschland bei etwa 8,7 Millionen und laut [Deutschem Gesundheitsbericht Diabetes 2023](#) wird in Zukunft mit einem Anstieg der Diabetesprävalenz gerechnet. Diese Patientinnen und Patienten haben zudem ein erhöhtes Risiko, Nierenschäden zu entwickeln. Das KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. nimmt den Weltdiabetestag zum Anlass, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung hinzuweisen, denn diese kann Folgeschäden auch an den Nieren vermeiden.

Neu-Isenburg, 10.11.2023. „Eine Schädigung der feinen Blutgefäße der Nieren kommt bei ca. 15 Prozent der Menschen mit Diabetes vor. Im fortgeschrittenen Stadium kann dies eine lebensnotwendige Nierenersatztherapie zur Folge haben“, erläutert KfH-Vorstandsvorsitzender Professor Dr. med. Dieter Bach, Facharzt für Nieren- und Hochdruckerkrankungen und Diabetologe. „Durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Hausärzten, Diabetologen und Nephrologen können mögliche Risikofaktoren frühzeitig erkannt und gegengesteuert werden“, betont Bach. Die gute Nachricht sei, so Bach, dass es wirksame Therapien gebe, um die hohen Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen: Neben der medikamentösen Therapie könnten auch die Betroffenen selbst viel dazu beitragen, indem sie sich nicht nur viel bewegen, sondern auch gesund ernähren. Eine individuell zugeschnittene Ernährungsberatung sei wichtig, bekräftigt Bach, und erfolge meist durch eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater. Bei einem bereits bestehenden Typ-2-Diabetes könne eine gesunde Ernährung wesentlich dazu beitragen, Folgeschäden auch an den Nieren zu reduzieren. In vielen Fällen Sorge eine Änderung des Lebensstils sogar dafür, dass sich die Blutzuckerwerte auch ohne Medikamenteneinnahme normalisieren.

Wie kommt es zu einer Nierenschädigung durch Diabetes?

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte führen dazu, dass die kleinen Blutgefäße in den Nieren umgebaut werden, sich dadurch teilweise verschließen und so zu

HERAUSGEBER

KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e.V.
Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

PRESSESTELLE

Ilja Stracke (Leitung)
Telefon: 06102/359-328

Claudia Brandt (Assistenz)
Telefon: 06102/359-464

presse@kfh.de
www.kfh.de

einer Störung der hierdurch versorgten Organe führen können (Mikroangiopathie). Nieren, Netzhaut der Augen und Nerven sind hier besonders empfindlich. Durch die Mikroangiopathie können die Nieren ihre Aufgaben, das Herausfiltern von Gift- und Abfallstoffen aus dem Blut und die Ausscheidung dieser Stoffe über den Urin, nicht mehr richtig erfüllen. Bei Nierenerkrankungen kommt es zu einer vermehrten Ausscheidung von Eiweiß und auch überschüssigem Zucker über den Urin; dies sind Stoffe, die normalerweise nicht über die Niere ausgeschieden werden. Zucker im Urin kann zu Blasenentzündungen führen, da sich Bakterien von ihm ernähren und sich dann stark vermehren können. Dies kann zur Folge haben, dass die Nieren nicht mehr richtig arbeiten können.

Weitere nützliche Informationen rund um das Thema Diabetes und Niere finden sich auch in der KfH-Broschüre „Diabetes verstehen. Nierenfunktion erhalten.“ Diese steht zum Download unter www.kfh.de oder kann per E-Mail bestellt werden unter info@kfh.de.

[Fotolink Patientenbroschüre Diabetes](#)

Bildunterschrift:

Die KfH-Broschüre „Diabetes verstehen. Nierenfunktion erhalten.“ bietet Interessantes und Nützliches rund um das Thema Diabetes, Ernährung und Niere.

Das gemeinnützige KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. steht für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten. Es wurde im Jahr 1969 gegründet und ist damit zugleich der älteste und größte Dialyseanbieter in Deutschland. In mehr als 200 KfH-Zentren werden über 18.000 Dialysepatientinnen und -patienten sowie aktuell mehr als 70.000 Sprechstundenpatientinnen und -patienten umfassend behandelt.