



9. März 2017

ÜBERGEWICHT GEHT AN DIE NIEREN

GESUND LEBEN – GESUNDE NIEREN



Der Welt Nierentag ist eine gemeinsame Aktion von



International Federation of Kidney Foundations

Für Deutschland:



Deutsche Gesellschaft
für Nephrologie



DEUTSCHE
NIERENSTIFTUNG

ÜBERGEWICHT GEHT AN DIE NIEREN – UND DAS GLEICH DREIFACH!

1

Übergewicht schädigt die Nieren ganz direkt. Fettgewebe sondert verschiedene Fettgewebshormone wie Adiponectin, Leptin und Resistin ab, die zu Entzündung und oxidativem Stress führen, den Fettstoffwechsel negativ beeinflussen und den Insulinspiegel erhöhen. Diese Mechanismen führen zu krankhaften Veränderungen des Nierengewebes und in Folge zu einer Abnahme der Nierenfunktion.

2

Übergewichtige Menschen leiden oft unter Bluthochdruck – und der schädigt die feinen Blutgefäße in den Nieren, die Giftstoffe aus unserem Körper filtern. Etwa ein Drittel aller Patienten an der Dialyse ist in Folge von Bluthochdruck nierenkrank geworden.

3

Übergewichtige Menschen entwickeln häufiger einen Diabetes mellitus. Diese Stoffwechselstörung zieht häufig eine chronische Nierenkrankheit nach sich. Etwa 30% bis 40% der Diabetiker weisen Nierenschäden auf. Jedes Jahr werden mehr als 2.000 Patienten nur aufgrund des Diabetes mellitus dialysepflichtig.

Gesund leben – gesunde Nieren

Ernähren Sie sich gesund, bewegen Sie sich und bringen Sie Ihr Gewicht in den Normalbereich. Ältere Menschen (> 65 Jahre), Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck sollten ihre Nierenfunktion regelmäßig vom Hausarzt überprüfen lassen.

Weitere Informationen

www.dnev.de

www.dgfn.eu

www.nierenstiftung.de