

Vorwort

Es bleibt noch viel zu tun! 8

Patienten-Interview

Diabetische Nephropathie - eine „ziemlich scheußliche Erfahrung“ 10

1. Kein unausweichliches Schicksal 13

2. Diabetische Nierenerkrankung - was ist das? 17



Die Niere: ein Organ mit vielen Aufgaben 17
 Wie schaffen die Nieren ihr Programm? 17
 So wird die Nierenfunktion gemessen 19
 Wie sich der Diabetes auf die Niere auswirkt 23
 Diese Faktoren beeinflussen die Nephropathie-Entwicklung 25
 Symptome und Beschwerden bei Nephropathie 28

3. Früherkennung der diabetischen Nephropathie 30

So lässt sich eine Mikroalbuminurie nachweisen 31
 Mikroalbuminurie-Tests: Wann und bei wem? 32
 So testen Sie den Harn auf Mikroalbuminurie 33

4. Behandlung der diabetischen Nierenerkrankung 35



4.1. Was die gute Blutzucker-Einstellung bringt 35

Was versteht man unter einer „intensiven“ Diabetes-Behandlung? 36
 Gibt es einen „Schwellenwert“, ab dem das Risiko besonders ansteigt? 38
 Gibt es bei der Nephropathie einen „Point of no return“? 39
 Wie die nachlassende Nierenfunktion die Diabetes-Behandlung beeinflusst 42

4.2. Was die gute Hochdruckbehandlung bringt 45



Wann ist ein Blutdruck normal? 45
 Wenn der Blutdruck zu hoch ist... 47
 Regeln für die richtige Blutdruckmessung 48
 Wann es bei Diabetikern zum Hochdruck kommt 49
 Wie der Blutdruck die Entwicklung von Nierenschäden beeinflusst 49



Und wenn bereits eine Nephropathie besteht?	50
Wie tief sollte der Blutdruck gesenkt werden?	51
Es gibt mehr als 100 blutdrucksenkende Medikamente - welches ist das beste?	52
Die Blutdruck-Selbstkontrolle ist wichtig!	53

4.3. Die richtige Ernährung:

Auf Eiweiß und Kochsalz kommt es an!

Niere und Eiweiß - wie hängt das zusammen?	56
Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß	56
So viel Eiweiß braucht der Mensch	57
Was passiert, wenn der Eiweißkonsum zu hoch ist?	57
Kochsalz und Niere	60
Sechs Gramm Kochsalz täglich sind genug	60

4.4. Rauchen - für Diabetiker besonders gefährlich

4.5. Erhöhte Blutfette - auf jeden Fall ungünstig	68
Fett ist nicht gleich Fett	68
Was sich gegen erhöhte Blutfette tun lässt	70

5. Diabetiker mit Nierenschäden sind auch anderweitig gefährdet

Wie der Diabetes die Sehfähigkeit beeinträchtigen kann	76
Bei Nierenproblemen ist auch das Herz gefährdet	81
Anzeichen für eine Arteriosklerose der Herzkranzgefäße	83
Auch die Versorgung des Gehirns leidet	86
Vorboten eines drohenden Schlaganfalls	86
Ein häufiges Problem: Durchblutungsstörungen der Beine	89
Der diabetische Fuß: So vermeiden Sie Amputationen!	94
Typische Zeichen einer Neuropathie	95
Anerkannte Behandlungsprinzipien beim diabetischen Fußsyndrom	96
Ein Dutzend Ratschläge für die Fußpflege	98

6. Woran noch zu denken ist!

6.1. Harnwegsinfektionen - bei Frauen mit Diabetes besonders häufig	100
Charakteristische Symptome eines Harnwegsinfektes	100



6.2. Röntgen-Untersuchungen bei Nierenschäden: Kontrastmittel sind nicht ganz ungefährlich!	103
Vorsichtsmaßnahmen bei Röntgen-Untersuchungen	103

6.3. Zahnprobleme bei Menschen mit Nephropathie	105
Was die Zähne mit den Nieren zu tun haben	106

7. Die Behandlungsergebnisse gestern und heute

8. Spezielle Fragen

8.1. Schwangerschaft bei diabetischer Nephropathie	110
Was es vor der Schwangerschaft zu beachten gilt	110
Was es während der Schwangerschaft zu beachten gilt	111
Wenn eine diabetische Nephropathie vorliegt...	111
Was passiert mit der Nierenfunktion während der Schwangerschaft?	112

8.2. Sport bei diabetischer Nephropathie	114
Einige Regeln für den Sport bei Hochdruck und bei Nephropathie	114
Empfehlenswerte Sportarten für Patienten mit Bluthochdruck	115

9. Wenn die Nierenfunktion nachlässt...	118
Die typischen Beschwerden	118
Das kann man gegen die Beschwerden tun	119

9.1. Die verschiedenen Möglichkeiten der Nierenersatztherapie	121
Die Peritonealdialyse	121
Die Hämodialyse	123
Transplantation	126

10. Anhang

