idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e.V. (DGfN)
Adelheid Liebendörfer

10.04.2025
http://idw-online.de/de/news850549

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional

Longevity: Mit gesunden Nieren länger leben - An regelmäßige Kontrollen denken und die Nieren bewusst schonen

Rund die Hälfte der über 70-Jährigen hat eine eingeschränkte Nierenfunktion. Dazu zählt die abnehmende Fähigkeit der Nieren, schädliche Stoffe aus dem Körper zu filtern sowie Stoffwechselprozesse zu steuern. Auch sind sie immer weniger in der Lage, Ausnahmesituationen auszugleichen. So können zu hohe Medikamentendosierungen oder große Hitze bei ansonsten gesunden älteren Menschen sogar zu einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) führen. Besonders gefährdet sind Patienten mit nierenschädigenden Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht. Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V. (DGfN) rät zu einem gesunden Lebensstil laut den Empfehlungen der WHO (1).

Die Pressemitteilung ist auch unter folgendem Link abrufbar:
https://www.dgfn.eu/pressemeldung/mit-gesunden-nieren-laenger-leben.html

Die Nieren sind lebenswichtige Organe. Versagen sie, tritt der Tod innerhalb weniger Tage ein - es sei denn, man erhält eine Dialysetherapie (künstliche Blutwäsche) oder eine neue Niere. Aber auch leichte Schäden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Schlecht funktionierende Nieren wirken sich nicht nur negativ auf das Herz-Kreislauf-System, die Infektanfälligkeit, die Knochengesundheit oder die Gehirnfunktion aus: „Sie beeinflussen auch das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit - und die Geschwindigkeit des Alterns“, erläutert Professorin Dr. med. Julia Weinmann-Menke, Direktorin der Klinik für Nephrologie, Rheumatologie und Nierentransplantation (NTX) am Universitätsklinikum Mainz.

Bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Nierenfunktion ab
Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die so genannte glomeruläre Filtrationsrate (GFR) der Nieren jährlich um etwa 1 Prozent ab. Gründe dafür sind der natürliche Verlust von Filtrations- und Ausscheidungsstrukturen, die Zunahme von bindegewebigen Vernarbungen als Folge lebenslanger Schädigungen sowie Ablagerungen (Arteriosklerose) in den kleinen Nierengefäßen. Dies sei ein normaler Prozess, der nicht zwangsläufig zu einer CKD führe, so die Nephrologin. Dementsprechend werden die Normwerte dem Alter angepasst: „So halten wir eine jährliche Abnahme der Filterfunktion von 1 bis 2 ml pro Minute für normal“, sagt sie. Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Gefäßverkalkung und Diabetes beschleunigen diese Veränderungen jedoch erheblich. Ebenso kann die CKD selbst zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Bluthochdruck führen. Ältere Menschen mit geschwächten Nieren sind demnach besonders gefährdet, zusätzlich kardiale Probleme zu entwickeln.

Vorsicht bei Schmerzmitteln und Hitze
Auch Schmerzmittel wie Ibuprofen und Diclofenac sollten nur sehr gezielt eingenommen werden, da sie die Nieren schädigen. Ebenso ist es wichtig, sich vor extremer Hitze zu schützen, die infolge des Klimawandels immer häufiger auftritt. Dazu gehört, ausreichend ungesüßte Getränke zu trinken und extreme körperliche Anstrengungen in den besonders heißen Mittagsstunden zu vermeiden. Doch keine Scheu vor körperlicher Aktivität im Allgemeinen! Sport kann maßgeblich zum Erhalt der Nierenfunktion und zur Verlangsamung einer Funktionsverschlechterung beitragen.

Frühwarnzeichen einer nachlassenden Nierenfunktion
Viele ältere Menschen bemerken zunächst nicht, dass ihre Nierenleistung nachgelassen hat, da keine spezifischen Symptome auftreten. Erste Warnsignale wie Müdigkeit und Leistungsabfall sind oft unspezifisch. „Kommen Schwellungen (Ödeme) am Körper hinzu, etwa an den Beinen oder um die Augen und wird plötzlich vermindert Urin ausgeschieden, sollte man spätestens dann zum Arzt gehen“, sagt Professorin Dr. med. Julia Weinmann-Menke. „Ein weiteres Warnsignal ist Schaum im Urin, der auf einen Eiweißverlust durch Nierenschäden hinweist.“ Regelmäßige Kontrollen sind daher besonders für Risikogruppen wichtig.

Die alternden Nieren mitdenken
Nierenschäden entstehen oft schleichend – und bleiben lange unbemerkt. Sind sie einmal fortgeschritten, lassen sie sich meist nicht mehr rückgängig machen. „Gerade deshalb sollten wir uns bewusst machen: Auch die Nieren altern und sind im Alter deutlich anfälliger“, sagt Weinmann-Menke, Pressesprecherin der DGfN. „Wer erste Symptome bemerkt oder zu einer Risikogruppe gehört, sollte seine Nierenfunktion regelmäßig überprüfen lassen. Denn je früher die Diagnose, desto besser lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung bremsen – etwa durch Lebensstiländerungen oder moderne Medikamente wie SGLT2-Hemmer, oder Finerenon und GLP-1-Rezeptoragonisten bei gleichzeitigem Vorliegen eines Diabetes mellitus Typ 2. Schon einfache Urin- und Bluttests – etwa zur Bestimmung der geschätzten glomerulären Filtrationsrate (eGFR) und des Urin-Albumin-Kreatinin-Quotienten (UACR) – liefern zuverlässige Hinweise. Ideal ist eine jährliche Kontrolle.

Neues Forschungsnetzwerk Nephrogeriatrie
Um das Themengebiet „Niere und Alter“ verstärkt voranzubringen, hat die Kommission Altersmedizin der DGfN ein Forschungsnetzwerk Nephrogeriatrie gegründet. „In Projektuntergruppen, die sich unter anderem mit Themen wie Gebrechlichkeit (Frailty), Medikation, Ernährung, Vergesslichkeit, Bauchfelldialyse sowie Nierenfunktion im Alter beschäftigen, können sich Forschende hervorragend vernetzen und ihre Fragestellungen konkret adressieren“, erklärt Netzwerk-Initiatorin Professorin Dr. med. Ute Hoffmann, Vorsitzende der Kommission Altersmedizin der DGfN, Regensburg.

Bei Abdruck Beleg erbeten.

Originalpublikation:

(1) Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region, WHO 2023, Document number: WHO/EURO:2023-8002-47770-70520 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373061/WHO-EURO-2023-8002-47770-70520-eng.pdf?sequence=1&isAllowed;=y

URL zur Pressemitteilung: https://www.dgfn.eu/altersmedizin.html

URL zur Pressemitteilung: https://www.risiko-nierenversagen.de/informationen

URL zur Pressemitteilung: https://www.kidneyeducation.com/German/home

URL zur Pressemitteilung: https://www.dgfn.eu/hintergrundmaterial.html