

Leben mit chronischer Nierenerkrankung (CNK)

Wichtige Maßnahmen zur Verlangsamung des Fortschreitens der CNK¹

Liebe Patientin, lieber Patient,

für Sie als Mensch mit einer chronischen Nierenerkrankung (CNK) gibt es zahlreiche Maßnahmen, um das Fortschreiten Ihrer Erkrankung hinauszuzögern. Denn dies ist das Ziel bei einer CNK, neben der eigentlichen Behandlung der Grunderkrankung.

Im Folgenden haben wir für Sie solche Maßnahmen übersichtlich zusammengefasst, die es Ihnen erleichtern sollen, an alles Wichtige zu denken.

Ernährung und Medikamente

Ernähren Sie sich richtig und achten Sie auf Ihr Körpergewicht

Ein:e Diätberater:innen kennt sich mit dem wichtigen Thema Ernährung bei CNK aus und kann Sie mit wertvollen Tipps für eine salz- und phosphatarme Kost mit reduziertem Eiweißverzehr versorgen. Die richtige Ernährung kann außerdem helfen, ein bestehendes, unbeabsichtigtes Untergewicht auszugleichen bzw. eine ungewollte Gewichtszunahme wieder rückgängig zu machen. Bei sehr großen Gewichtsveränderungen sollte Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt zu Rate gezogen werden.

Diabetes? Halten Sie Ihren Blutzucker in Schach

Eine Ernährungsumstellung hin zu einer zuckerarmen Kost, Bewegung und Arzneimittel zur Blutzuckersenkung tragen zur Kontrolle des Blutzuckers bei.

Achten Sie auf Ihren Blutdruck

Zur Senkung des Blutdrucks können neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger, körperlicher Bewegung zur Reduktion des Körpergewichts zusätzlich auch blutdrucksenkende Arzneimittel unterstützen.

Ziehen Sie Cholesterin senkende Arzneimittel in Betracht

Bei zu hohen Cholesterinwerten kann die Verordnung von Cholesterin senkenden Arzneimitteln erforderlich sein.

Meiden Sie nierenschädigende Arzneimittel

Nierenschädigende Arzneimittel, zu denen z. B. steroidale entzündungshemmende Präparate oder auch Kontrastmittel zählen, sollten gänzlich vermieden werden.

¹ <https://www.meandmykidneys.com/de/home/chronic-kidney-disease/treatment.html>

Rauchen und Infektionsschutz

Verzichten Sie auf das Rauchen

Rauchen schadet der Gesundheit. Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören, kann Sie Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt beraten und Hilfestellung leisten, um Ihr Vorhaben durchzuhalten und zu realisieren.

Sorgen Sie für ausreichenden Infektionsschutz durch Impfungen

Da für Sie als CNK-Patient:in ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht, sollten Sie einen ausreichenden Impfschutz besitzen. Über wichtige Impfungen kann Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt informieren.



Nehmen Sie ihre regelmäßigen Kontrolluntersuchungen wahr!

Die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen sind besonders wichtig, da Ihre Nephrologin bzw. Ihr Nephrologe die Krankheitsentwicklung und eventuelle Komplikationen sehr gut verfolgen und gegebenenfalls jederzeit eingreifen kann.

