

## **PRESSEMITTEILUNG**

Weltnerentag – 7 Tipps für die Nierengesundheit

### **Warum besonders Menschen mit Diabetes auf ihre Nieren achten sollten**

**Berlin, März 2025 – Die Nieren arbeiten still im Hintergrund. Sie entgiften, bilden Urin und regeln den Blutdruck. Meist bleibt erstmal unbemerkt, wenn sie nicht mehr gut funktionieren, was zu weiteren Organschäden führt. Von einer Nierenschädigung sind besonders Menschen mit Diabetes betroffen: 4 von 10 Diabetespatientinnen und Diabetespatienten entwickeln im Laufe ihres Lebens eine so genannte diabetische Nephropathie.<sup>1</sup> Anlässlich des Weltnerentags am 9. März ruft der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) dazu auf, mit einfachen Maßnahmen aktiv zur eigenen Nieren-Gesundheit beizutragen und bei erhöhtem Risiko die Nieren regelmäßig untersuchen zu lassen.**

Diabetes ist eine der häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen. „Erhöhte Blutzuckerwerte greifen die feinen Gefäße in der Niere an. Dadurch kann die Filterfunktion des Organs nachlassen, und es kommt zur diabetischen Nephropathie“, erklärt Dr. med. Bertil Oser, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Nephrologie am KfH-Zentrum in Bernkastel-Kues. Ohne frühzeitige Behandlung kann die Erkrankung weiter fortschreiten und bis zur Dialysepflichtigkeit führen, was jährlich Tausende Menschen betrifft. Weltweit ist Diabetes in bis zu 50 Prozent der Fälle die Hauptursache für eine notwendige Dialyse.<sup>2</sup>

Besonders heimtückisch ist, dass erste Schäden meist keine spürbaren Beschwerden verursachen. Viele Betroffene bemerken die Nierenschädigung erst, wenn sie bereits fortgeschritten ist und andere Beschwerden verursacht. „Bei eingeschränkter Nierenfunktion steigt auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher ist eine frühzeitige Diagnose entscheidend, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und weitere Folgeerkrankungen zu vermeiden“, betont Sebastian Bittner, Vorstandsmitglied des VDBD und Teamleiter der Diabetesberatung an der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn.

### **7 Tipps für gesunde Nieren**

Jeder kann aktiv etwas tun, um seine Nieren gesund zu halten. Die folgenden Maßnahmen helfen Menschen mit Diabetes, aber auch stoffwechselgesunden Menschen, die Nierenfunktion zu schützen und zu verbessern:

#### **1. Wenig Salz, mehr Pflanzenkost**

Eine salzarme Ernährung (maximal 5 g pro Tag) hilft, den Blutdruck zu senken. Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten kann die Nierenfunktion unterstützen.

#### **2. Bewegung in den Alltag integrieren**

Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – zum Beispiel Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen – wirken sich positiv auf den Stoffwechsel und die Nierenfunktion aus.

#### **3. (Passiv-)Rauchfrei leben**

„Rauchen verdoppelt das Risiko, dass sich eine Nierenschädigung verschlimmert“, warnt Bittner. „Wer auf Zigaretten verzichtet bzw. in einem rauchfreien Umfeld lebt, tut seiner Gesundheit und seinen Nieren einen großen Gefallen.“

4. **Körpergewicht reduzieren.** Zu viel Körperfett begünstigt Entzündungsreaktionen im Körper und einen erhöhten Blutdruck. Beides belastet die Nieren.

Zudem sind für Menschen mit Diabetes folgende Präventionsmaßnahmen wichtig:

5. **Regelmäßige Nieren-Checks**  
Mindestens einmal im Jahr Nierenwerte überprüfen lassen. Der Urin-Albumin-Kreatinin-Quotient (UACR) und die geschätzte glomeruläre Filtrationsrate (eGFR) sind entscheidende Werte zur Früherkennung.
6. **Blutzucker und Blutdruck gut einstellen**  
„Ein stabiler Blutzuckerspiegel entlastet die Niere. Auch ein zu hoher Blutdruck schädigt das Organ. Wer seine Werte im empfohlenen Bereich hält, kann das Fortschreiten einer Nierenschädigung bremsen“, betont Oser.
  - Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker (HbA1c über 7,5 Prozent) verdoppelt das Risiko einer Nierenschädigung.
  - Ein systolischer Blutdruck über 140 mmHg kann das Risiko für eine Nierenerkrankung um 30 Prozent erhöhen.
7. **Medikamente richtig anwenden**  
Bestimmte Medikamente können die Nieren schützen. Dazu gehören SGLT2-Hemmer und RAAS-Blocker (ACE-Hemmer und AT1-Blocker). „Die richtige Therapie sollte mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin individuell abgestimmt werden“, so Oser.

### **Diabetesberatung: Ein wichtiger Begleiter für die Nierengesundheit**

Viele dieser Maßnahmen lassen sich für Menschen mit Diabetes einfacher umsetzen, wenn Betroffene gezielt unterstützt werden. „In der Diabetesberatung erhalten sie praktische Tipps für den Alltag. Sie lernen, ihre Blutzuckerwerte zu stabilisieren, sich nierenschonend zu ernähren und Warnsignale frühzeitig zu erkennen“, erklärt Bittner. Die speziell ausgebildeten Diabetesberaterinnen und Diabetesberater sind eine wertvolle Anlaufstelle, um die eigene Gesundheit aktiv zu verbessern.

### **Literatur:**

<sup>1</sup> Diabetische Nephropathie: Wie sich Diabetes auf die Nieren auswirkt, [diabinfo.de](https://www.diabinfo.de)

<sup>2</sup> Ludwig Merker, Thomas Ebert, Martina Guthoff, Update Diabetes und Niere, [Gesundheitsbericht Diabetes 2025](#)

---

### **Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):**

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.

---

**Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Ria Grosse (Redaktion)

Habersaathstr. 31

10115 Berlin

Tel.: +49 30 847122-495

E-Mail: [redaktion@vdbd.de](mailto:redaktion@vdbd.de)

Thieme Communications

Christina Seddig

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: +49 711 8931-652

Fax: +49 711 8931-167

E-Mail: [seddig@medizinkommunikation.org](mailto:seddig@medizinkommunikation.org)

[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)

[www.vdbd-akademie.de](http://www.vdbd-akademie.de)