

Welche Tests zeigen Nierenschäden an?

Anzeichen für Nierenschäden treten sehr spät auf. Deshalb sind regelmäßige Tests wichtig, z. B. der Urintest auf geringste Mengen **Albumin** und der **Kreatininwert** im Blut. Grenzwerte für das Albumin im Urin liegen unter 20 mg/l. Bei bestätigten Werten von 20-200 mg/l spricht man von Mikroalbuminurie. Der Kreatininwert im Blut sollte bei Frauen 0,2-0,6 mg/l und bei Männern 0,6-1,3 mg/l betragen. Wenn Nierenschäden früh entdeckt werden, kann ihr Fortschreiten durch Behandlung und Lebensführung aufgehalten werden. Geringe Schäden können sich zurückbilden.



Als Schnelltest auf Mikroalbuminurie bietet Roche Diagnostics den Micral-Test® für die Arztpraxis an.

Zur Beurteilung der Nierenfunktion kann das Klärungsvermögen

(Clearance) der Nieren Hinweise liefern. Zur Berechnung¹ werden Kreatininwert im Blut, Alter und Geschlecht benötigt. Ein normales Ergebnis liegt bei 90-120 Milliliter pro Minute.

¹ Levey et al. Ann. Intern. Med., 2003, Vol 139 Page 137-147.

Praxis-Leitlinie, Diabetische Nephropathie, Deutsche Diabetes-Gesellschaft, 02/2005.

www.nierenfunktion.de

Die Accu-Chek® Blutzuckermesssysteme – innovative Technologien für eine einfache, sanfte und zuverlässige Messung.



ACCU-CHEK® Aviva
Verbindet Messkomfort mit einem Plus an Sicherheit.

- Sanft: 0,6 µl Blut
- Schnell: 5 Sek. Messzeit
- Neue Sicherheitsfunktionen



ACCU-CHEK® Compact Plus
Zuverlässig Messen – auch unterwegs.

- Clever: Stechhilfe und Teststreifentrommel integriert
- Einfach: automatische Codierung und Teststreifenbereitstellung
- Schnell: 5 Sek. Messzeit

Wir sind für Sie da

Bei Fragen rufen Sie bitte unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Accu-Chek® Kunden Service Center an. Gerne stehen wir Ihnen von Mo.-Fr. von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer **01 80 / 2 00 01 65** (6 Cent pro Gespräch) zur Verfügung. Oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.accu-chek.de** mit vielen kostenlosen Services – informativ und aktuell.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA und SOFTCLIX sind Marken von Roche.



www.accu-chek.de
Roche Diagnostics GmbH
D-68298 Mannheim



Aktiver Umgang mit Diabetes Die Nieren

Die Nieren bestehen aus vielen kleinen Gefäßknäueln, die als Filterorgane gerade bei Diabetes besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es ist wichtig, die Funktion der Nieren regelmäßig zu überprüfen.



ACCU-CHEK®
Leben. So wie ich es will.

Wie kommt es zu Nierenfunktionsstörungen bei Diabetes?



In den Nieren filtern Millionen kleiner Blutgefäß-Knäuel das Blut. Sie entfernen unbrauchbare Stoffe aus dem Blut. Bei länger erhöhten Blutzucker- und Blutdruckwerten, können die Blutgefäße der Nieren geschädigt werden.

Welche Anzeichen gibt es?

Nierenschäden verursachen lange keine Beschwerden, deshalb ist der jährliche Albumin-Test¹ und die Berechnung der Kreatinin-Clearance wichtig.^{2,3} Fragen Sie Ihren Arzt oder das Behandlungsteam nach dieser Früherkennung. Die Ergebnisse lassen Sie in Ihren Gesundheitspass der Deutschen Diabetes-Gesellschaft eintragen.

Was sind die Risikofaktoren?

Folgende Faktoren (oft kombiniert) erhöhen das Risiko für Nierenschäden und -funktionsstörungen:

- unzureichendes Diabetesmanagement mit hohen Blutzuckerwerten über längere Zeit
- unzureichendes Bluthochdruck-Management mit hohen Blutdruckwerten
- genetische (vererbte) Veranlagung
- individuelle Abwehrfunktionen des Körpers
- häufige Blasen- und Harnwegsinfektionen
- Rauchen

Leider sind immer noch etwa ein Drittel der Menschen mit Diabetes von Nierenschäden betroffen. Gutes Selbstmanagement und regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind der beste Schutz vor Einschränkungen der Nierenfunktion.

Wie können Nierenschäden vermieden werden?

- Halten Sie Ihren Blutzucker in dem vom Arzt empfohlenen Zielbereich. Allgemein üblich sind nüchtern 90-120 mg/dl (5,0-6,7 mmol/l) im kapillaren Vollblut (aus der Fingerbeere).³
- Halten Sie den Blutdruck in einem optimalen Bereich (unter 130/80 mm Hg).³ Ihren Zielbereich und die richtige Selbstmessung besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Behandlungsteam.
- Halten Sie die Termine für Kontrolluntersuchungen ein – der Gesundheitspass der Deutschen Diabetes-Gesellschaft hilft Ihnen bei der Planung.⁴
- Fragen Sie Ihren Arzt oder das Behandlungsteam nach der Nierenkontrolle.



Mein Blutzucker-Zielbereich:

nüchtern.....mg/dl.....mmol/l

1-2 Std. nach dem Essen.....mg/dl.....mmol/l

Mein Blutdruck-Zielbereich:

systolisch.....mm Hg diastolisch.....mm Hg

Was tun bei erhöhten Albumin-Werten oder leichter Nierenschädigung?

Bei erhöhter Albumin-Ausscheidung (20-200 mg/l) und normaler Nierenfunktion können Sie unter Anleitung Ihres Arztes oder Behandlungsteams selbst ein Fortschreiten der Nierenschädigung aufhalten bzw. verlangsamen. Beachten Sie folgende Faktoren:

- gute Blutdruckeinstellung
- gutes Blutzuckermanagement
- Ernährung mit den individuell empfohlenen Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettanteilen⁵
- mit dem Rauchen aufhören

Ist bei Ihnen eine erhöhte Albumin-Ausscheidung als Diabetes-Komplikation festgestellt worden, ist es empfehlenswert, Ihr eigenes Wissen und Handeln rund um den Diabetes zu festigen und zu erweitern.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Behandlungsteam, wann die Unterstützung durch einen Nieren-Facharzt (Nephrologen) angebracht ist. Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft empfiehlt die Mitbetreuung durch einen Nephrologen ab einer Kreatinin-Clearance von unter 90ml/min.

¹ Albumin ist ein Eiweiß in unserem Blut.

² Nationales Programm für Versorgungs-Leitlinien bei der Bundesärztekammer, Nationale Versorgungs-Leitlinie, Diabetes mellitus Typ 2, Kurzfassung, 1. Auflage, Mai 2002.

³ Diabetes und Stoffwechsel, Praxis-Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG), Band 11, Kirchheim Verlag, Mai 2002.

⁴ Bezug Gesundheits-Pass: Kirchheim Verlag, Mainz, SVK-GmbH, Tel.: 07 11/66 72-19 24. 2,60 €.

⁵ www.meineNiere.de