



Diabetische nefropathie

Diabetische nefropathie is een vorm van chronische nierschade die ontstaat door diabetes. Ongeveer 30% van de mensen met diabetes ontwikkelt nierschade. Het komt voor bij mensen met diabetes type 1 en diabetes type 2.

Bij langer bestaande diabetes raken de kleine bloedvaten in het hele lichaam beschadigd. Ook de bloedvaatjes in de nierfilters. De belangrijkste risicofactor is een niet goed ingestelde diabetes waardoor de bloedglucose (bloedsuiker) waarden veelvuldig te hoog zijn. Maar ook hoge bloeddruk, overgewicht, roken en erfelijkheid spelen een rol.

Door diabetes kan er te veel littekenweefsel in de nieren ontstaan, waardoor ze steeds minder goed kunnen filteren. Hierdoor blijven afvalstoffen in het lichaam achter die anders via de urine het lichaam zouden verlaten. En andersom, goede stoffen die normaal in het lichaam blijven, worden nu ook uitgeplast. Uiteindelijk zorgt dit voor verlies van nierfunctie.

Diabetische nefropathie geeft lange tijd geen klachten. De nieren hebben veel reservecapaciteit. Hierdoor kunnen vocht en afvalstoffen nog lange tijd (deels) uitgeplast worden. Meestal ontstaan pas klachten als een groot deel van de nierfunctie verloren is gegaan.

De nefropathie begint met het verlies van kleine hoeveelheden eiwit (albumine) in de urine. Daarom wordt bij de jaarlijkse controle naast bepaling van de bloedglucosewaarde en het HbA1c ook een portie urine onderzocht op de aanwezigheid van albumine.

Het krijgen van hoge bloeddruk kan ook een eerste signaal zijn dat uw nieren beschadigd zijn. Het is daarom belangrijk dat u regelmatig uw bloeddruk laat controleren.



Behandeling

Een goede diabetes instelling voorkomt meestal nierschade en is de basis van de behandeling. Slikt u tabletten voor uw diabetes, en blijven de bloedglucosewaarden hierop te hoog, dan kan het nodig zijn insuline te gaan spuiten.

Wat beïnvloed uw bloedglucosewaarde?

Veel factoren hebben invloed op uw bloedglucosewaarde. Hoe zat het ook al weer?

Bloedglucose gaat omhoog

Koolhydraatbevattende voedingsmiddelen verhogen uw bloedglucosegehalte. Koolhydraten is de verzamelnaam voor suiker, melksuiker (lactose), vruchtensuiker (fructose), glucose (druivensuiker) en zetmeel.

Bloedglucose gaat omlaag

Uw bloedglucosegehalte wordt lager door beweging. Ook alcohol heeft een verlagend effect; dit kan echter teniet worden gedaan als de alcoholische drank ook koolhydraten bevat.

Tenslotte zorgen glucoseverlagende tabletten en insuline voor verlaging van het bloedglucosegehalte.

Als u flink afvalt, wordt uw lichaam gevoeliger voor insuline. Dat kan betekenen dat u minder insuline nodig heeft of, als u diabetes type 2 heeft, van insuline over kunt stappen op glucoseverlagende tabletten. Zie info 2.49 'Diabetes medicatie'

Bloedglucose gaat omhoog of omlaag

Stress, infectie, koorts en griep kunnen zowel een verhogend als verlagend effect hebben.



Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk wordt behandeld met medicatie. Daarnaast is het advies niet meer dan 6 gram zout per dag te gebruiken. Zie info 2.6 'Hoge bloeddruk', info 2.38 'Bloeddrukverlagende medicijnen' en info 4.3 'Natrium (zout)'.

Albuminurie

Wanneer er zoveel albumine in de urine zit, dat er sprake is van dreigende nierschade, dan krijgt u bloeddrukverlagende medicijnen, ook als de bloeddruk niet te hoog is. Deze medicijnen hebben een gunstige invloed op de nieren.

Als de hoeveelheid albumine in de urine verder toeneemt, wordt het steeds belangrijker de streefbloeddruk te bereiken of handhaven. Hierbij zijn bijna altijd meerdere medicijnen nodig. Bloeddrukverlagende medicijnen werken beter in combinatie met een zoutbeperkt dieet.

Zie info 2.38 'Bloeddrukverlagende medicijnen', info 2.39 'Plastabletten' en info 4.3 'Natrium (zout)'.

Gezonde leefstijl

Daarnaast is een gezonde leefstijl belangrijk. Dit wil zeggen:

- stop met roken
- eet gezond en gevarieerd, u kunt de adviezen uit de Schijf van Vijf aanhouden (kies voor een voedingspatroon met minder dierlijke producten en meer plantaardige producten)
- zorg voor een gezond gewicht; streef bij overgewicht in eerste instantie naar 5 – 10% gewichtsverlies
- matig het alcoholgebruik
- neem voldoende beweging, zie info 4.44 'Bewegen'
- zorg op tijd voor ontspanning en afleiding

Zie ook:

'Nieren, hoge bloeddruk en diabetes' (Nierstichting)