

# Ein gesunder Lebensstil bei Zystennieren (ADPKD)

Autosomal-dominante polyzystische Nierenerkrankung



ADPKD VERSTEHEN



2

Kurzinformationen und Hilfestellungen zu Ernährung, Lebensstil und Sport



Otsuka

# 01 Welche Ernährung ist sinnvoll?

Die Lebensmittel, die wir täglich zu uns nehmen, haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und wirken sich maßgeblich auf die Gesundheit aus. Sprechen Sie nach Möglichkeit vorab mit Ihrem Arzt, bevor Sie Ernährungsratschläge umsetzen.

## **Eine gesunde Lebensweise und Ernährung sind wichtig**

Es gibt zwar keine spezielle „ADPKD-Diät“, dennoch ist eine gesunde Ernährung wesentlich für ein normales Körpergewicht und einen Blutdruck im Normbereich. Damit der Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig.

So wird sichergestellt, dass Sie die Nährstoffe bekommen, die Ihr Körper benötigt. Zu den wichtigsten Lebensmittelgruppen gehören: Obst und Gemüse, stärkehaltige Lebensmittel wie beispielsweise vollkornhaltige Mehle für Brot und Nudeln, Reis und Kartoffeln sowie proteinreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte. Zuckerhaltige Lebensmittel sollten den geringsten Anteil der Mahlzeit ausmachen.





Wie kann  
ich mich  
gesund  
ernähren?

Bitte beachten Sie, dass sich die Hinweise zur gesunden Ernährung an Betroffene im CKD-Stadium I bis III richten. Für Betroffene im Stadium IV wird ein spezieller Ernährungsratgeber empfohlen.

Weitere wichtige und nützliche Informationen zur richtigen Ernährung finden Sie unter [www.pkdcure.de](http://www.pkdcure.de).

## Die Bedeutung von Kochsalz und Trinkmenge

Eine der wichtigsten Maßnahmen und ein wichtiger Beitrag zu einer gesunden Ernährung bei ADPKD ist es, den Konsum von Kochsalz (Natriumchlorid) zu verringern.<sup>1</sup> Die Verringerung des Salzkonsums kann den Blutdruck senken und sich über diesen Effekt positiv auf die Aufrechterhaltung der Nierenfunktion auswirken. Wenn die Nieren nicht richtig arbeiten, kann sich Natrium im Körper ansammeln und dazu führen, dass der Blutdruck steigt.



Bedenken Sie dabei, dass sich die tägliche Salzmenge nicht nur aus dem Anteil errechnet, den Sie den Speisen bei Tisch oder während des Kochens hinzufügen, sondern auch aus dem „versteckten“ Salz in Lebensmitteln wie zum Beispiel Speck, Schinken, Würstchen, Fast Food und Fertigmahlzeiten. Salz ist sogar in Frühstücksflocken, Brot und einigen Gemüsesäften enthalten!



Die empfohlene tägliche Trinkmenge bei ADPKD ist ein sensibles Thema, da Salz, Flüssigkeit und Blutdruck eng miteinander zusammenhängen. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt. Er kann Ihnen helfen, Ihre täglich benötigte Menge der Flüssigkeitsaufnahme festzustellen.



## Praktische Tipps zur Verringerung des Kochsalzkonsums

Der beste Weg, Ihren Salzkonsum zu verringern, ist es, Ihre Mahlzeiten aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten. Berücksichtigen Sie dabei folgende Hinweise:

Verwenden Sie zum Backen natriumfreies Backpulver.

Verwenden Sie nur die Hälfte (oder weniger) der im Rezept angegebenen Salzmenge.

Verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter anstelle fertiger Würzmischungen (Ausnahme: ungesalzene Würzmischungen).

Fügen Sie dem Kochwasser kein Salz zu.

Lesen Sie die Nährwerttabellen auf Lebensmittelverpackungen immer sorgfältig.

Machen Sie Ihre Mahlzeiten schmackhafter, indem Sie folgende Zutaten verwenden: salzfreie Würzmischungen (selbst gemacht oder gekauft), Zitrus Säfte (Zitrone, Limette oder Orange), Essig, Fruchtaufstriche, Naturjoghurt.

Spülen Sie abgepacktes Fleisch und Hülsenfrüchte, Gemüse und Thunfisch aus Dosen unter fließendem Wasser ab, um überschüssiges Salz zu entfernen.

# 02 Welcher Lebensstil ist sinnvoll?

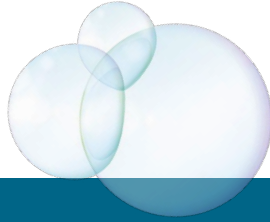
Wie kann man als Patient durch Bewegung und eine gesunde Lebensweise seiner Niere etwas Gutes tun? Regelmäßige körperliche Betätigung ist auch für ADPKD-Patienten wichtig. Körperliche Aktivität hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck zu kontrollieren und schützt so Herz und Nieren. Regelmäßige Bewegung stellt darüber hinaus auch eine großartige Möglichkeit dar, Ihre Energie zu steigern und Müdigkeit zu verringern. Sprechen Sie vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, bevor Sie mit einer Sportart oder einem neuen Trainingsprogramm beginnen.

## Lebensstil

Auch wenn es bislang keine besondere Diät oder andere Maßnahmen gibt, durch die sich Zysten bei ADPKD-Patienten verhindern lassen, kann eine gesunde Lebensweise dazu beitragen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Zusätzlich hilft eine gesunde Lebensweise zum Beispiel, Bluthochdruck zu vermeiden und das Risiko einer Herzerkrankung zu reduzieren. Dies ist bei ADPKD besonders wichtig. Neben einer Verbesserung Ihres körperlichen Allgemeinbefindens ermöglicht Ihnen eine gesunde Lebensweise, aktiver und unabhängiger zu sein. Das kann Ihre Lebensqualität stark verbessern.

Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und moderater Sport, Entspannung sowie ausreichend Schlaf sind neben der Reduktion (oder gar Verzicht) von Genussmitteln wichtige Faktoren, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Auch wenn es schwierig sein kann, lieb gewonnene Gewohnheiten und den bisherigen Lebensstil zu ändern, können diese Maßnahmen Ihre Lebensqualität stark verbessern sowie den Verlauf Ihrer Erkrankung positiv beeinflussen.



**Ein gesunder Lebensstil bedeutet:**

- durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine aktive Lebensweise ein gesundes Körpergewicht zu halten
- durch einen eingeschränkten Kochsalzkonsum sowie eine aktive Lebensweise Bluthochdruck zu vermeiden
- nicht zu rauchen und den Alkoholkonsum einzuschränken
- ausreichend zu schlafen
- ärztliche Ratschläge zu befolgen und Arzttermine wahrzunehmen
- auf die regelmäßige Einnahme der Medikamente zu achten



„Eine gesunde Lebensweise –  
für eine verbesserte  
Lebensqualität bei der ADPKD“

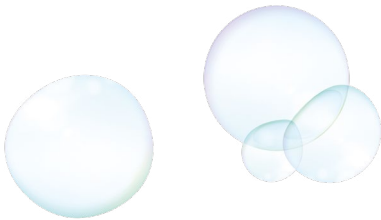
## Sport

Einige ADPKD-Patienten vermeiden Sport, weil sie nicht wissen, welche Art der körperlichen Belastung für sie „sicher“ ist, oder weil sie Angst haben, dass ein neues Trainingsprogramm ihre Nieren schädigt. Die ADPKD ist kein Grund, um auf körperliche Betätigung zu verzichten. Auch wenn die meisten Sportarten die Nierenfunktion nicht beeinträchtigen, sollten ADPKD-Patienten einige Aspekte berücksichtigen.

Personen in einem fortgeschrittenen ADPKD-Stadium sollten Kontaktsportarten wie zum Beispiel Rugby, Hockey, Boxen oder Kampfsportarten vermeiden, ebenso wie Sportarten, die mit einem erhöhten Sturzrisiko verbunden sind (zum Beispiel Reiten).



Der Grund: Ein Schlag oder Stoß gegen Ihre Nieren kann dazu führen, dass Zysten platzen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer Sportart oder einem neuen Trainingsprogramm beginnen. Ihr Arzt kann Ihre körperliche Leistungsfähigkeit bestimmen und ein Trainingsprogramm zusammenstellen, das genau auf Ihr Fitnesslevel, Ihren Lebensstil und Ihre persönlichen Ziele zugeschnitten ist.



Um eine „Austrocknung“ zu vermeiden, ist es sehr wichtig, ausreichend Wasser zu trinken. Verringern bzw. vermeiden Sie alkoholische Getränke. Die empfohlenen täglichen Trinkmengen bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion oder Dialysepatienten ist ein sensibles Thema, da Salz, Flüssigkeit und Blutdruck eng miteinander zusammenhängen. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt oder Ihren medizinischen Ansprechpartner. Sie können Ihnen helfen festzustellen, wie viel Flüssigkeit Sie jeden Tag aufnehmen müssen.







## Optimales Körpergewicht

Ein gesundes Körpergewicht zu halten, ist für alle Menschen wichtig. Um ihre Nierenfunktion zu schützen, sollten vor allem ADPKD-Patienten auf ihr Körpergewicht achten. Übergewicht kann Bluthochdruck und hormonelle Veränderungen zur Folge haben und sich negativ auf die Nierenfunktion auswirken. Ein gesundes Körpergewicht lässt sich am besten durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung erreichen.

Es gibt keine Standardformel, um das für ADPKD-Patienten ideale Gewicht zu bestimmen. Das liegt unter anderem daran, dass die Nieren im Krankheitsverlauf unterschiedlich schnell an Größe und Gewicht zunehmen können. Auch andere Faktoren können das Gewicht beeinflussen, hierzu gehört auch die Ansammlung von Flüssigkeit im Körper. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um ein für Sie geeignetes „Zielgewicht“ festzulegen. Weitere Informationen zu den Themen Ernährung und Sport bei ADPKD finden Sie in dieser Broschüre sowie unter [www.pkdcure.de](http://www.pkdcure.de).



Entspannung



Ausreichend  
Schlaf



Ausgewogene  
Ernährung



Regelmäßige  
Bewegung



Moderater  
Sport

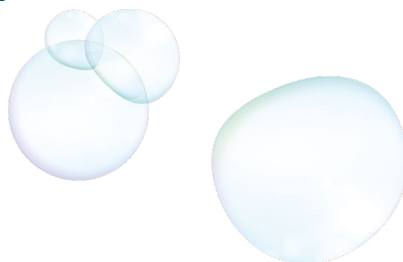
## Ausreichend Schlaf

Körperliche Symptome der Erkrankung wie zum Beispiel Schmerz können den Schlaf stören. Ebenso können krankheitsbedingte Sorgen und Ängste die Nachtruhe beeinträchtigen. Häufig sind Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafstörungen) und Schlafmangel sehr kräftezehrend. Sie können bewirken, dass man sich tagsüber müde, erschöpft und gereizt fühlt. Sie selbst können jedoch viel dazu beitragen, Ihren Schlaf und Ihre Schlafgewohnheiten zu verbessern. Einige wichtige Ratschläge sind im Folgenden beschrieben.



## Praktische Tipps für eine gute Nachtruhe

- Nehmen Sie am Nachmittag keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Alkohol, da Alkoholkonsum Ihren Schlaf stören kann.
- Eignen Sie sich eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen an und gehen Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett (auch an den Wochenenden).
- Durch eine ausgewogene Ernährung stärken Sie Ihre Körperfunktionen und damit auch Ihre Schlaffähigkeit.
- Werden Sie körperlich aktiv, beispielsweise indem Sie spazieren gehen. Vermeiden Sie es jedoch, ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen Sport zu treiben. Sportliche Anstrengung kann es schwieriger machen, sich zu entspannen und einzuschlafen.
- Ruhen Sie am Nachmittag oder halten Sie nur einen kurzen Mittagsschlaf.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie unter Schlafproblemen leiden. Der Austausch mit Selbsthilfegruppen kann auch sehr nützlich sein.





## Reduktion von / Verzicht auf Genussmittel

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch der Verzicht auf bzw. die Reduktion von bestimmten Genussmitteln, wodurch der Verlauf der ADPKD positiv beeinflusst werden kann.<sup>1</sup>

Auf Rauchen verzichten: Dass Rauchen schädlich ist, ist allgemein bekannt. Aber gerade für ADPKD-Patienten ist Rauchen besonders ungünstig. Es kann zu einem erheblichen Blutdruckanstieg führen und so die Nieren zusätzlich schädigen.<sup>1</sup>

Probieren Sie, mit dem Rauchen aufzuhören oder zumindest den Zigarettenkonsum zu reduzieren.

Bedenken Sie auch, dass erhöhter Alkoholkonsum dazu führen kann, dass der Körper vermehrt Wasser ausscheidet. Alkohol kann außerdem zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Besondere Vorsicht ist geboten bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten.

Bitte besprechen Sie Detailfragen zu Genussmitteln mit Ihrem behandelnden Arzt. Auch Selbsthilfegruppen können Ihnen bei vielen Fragen weiterhelfen und bieten wertvolle Unterstützung im Umgang mit ADPKD und einem gesunden Lebensstil ([www.pkdcure.de](http://www.pkdcure.de)).





Wir denken, dass sich die ADPKD-Therapie nur durch neue Ideen verbessern lässt. Mit Investitionen in die Forschung, der Förderung der Expertenzusammenarbeit und einer innovativen Patientenkommunikation stellt sich Otsuka den Herausforderungen einer umfassenden ADPKD-Versorgung. Unser Ziel ist, die Lebensqualität der Menschen mit ADPKD zu verbessern, der Niereninsuffizienz entgegenzuwirken und somit allen Betroffenen eine Zukunftsperspektive zu ermöglichen – von Anfang an.

#### Referenzen

1. Müller RU & Benzing T. Clin Kidney J 2018; 11: i2-i13.



ADPKD VERSTEHEN



Außerdem finden Sie Informationen zu allen Themen auf den Internetseiten der Selbsthilforganisation PKD Familiäre Zystennieren e.V. ([www.pkdcure.de](http://www.pkdcure.de))

Otsuka Pharma GmbH  
Europa-Allee 52  
60326 Frankfurt am Main  
[www.otsuka-europe.com/de](http://www.otsuka-europe.com/de)

DE-JIN-2000082

 Otsuka

Unsere Broschüre enthält Links zu externen Websites dritter Diensteanbieter, die nicht von Otsuka stammen und auf deren Inhalte Otsuka keinen Einfluss hat.