



© Shutterstock

## Miljoen Belgen hebben met nierproblemen te maken, maar de meesten weten het niet: “Er komt een tsunami van patiënten op ons af”

Het aantal patiënten met nierproblemen neemt snel toe. Een op tien volwassen Belgen heeft nierproblemen, maar omdat die niet gepaard gaan met symptomen, blijft de schade vaak te lang onopgemerkt. “Veel mensen weten niet hoe belangrijk de nieren zijn”, zegt specialist Elien Mahieu.

**Anton Goegebeur**

Gisteren om 07:39



"Ik sta dagelijks stil bij wat ik eet. Zout halen we niet in huis. De chipsrayon passeer ik niet meer." In het begin was het keihard aanpassen voor Katrien Bourgois (34). Ze is nierpatiënt en moest haar levensstijl omgooien om niet vroegtijdig tegen ernstig complicaties aan te lopen. Zoals haar zijn er nog een miljoen Belgen. Maar lang niet iedereen is zich zoals Bourgois bewust van zijn of haar nierproblemen.

Nierschade is asymptomatisch. Het lichaam waarschuwt niet als de nieren beginnen te sputteren. "Hun belangrijkste taak is bloed zuiveren", verduidelijkt Elien Mahieu van het AZ Glorieux in Ronse. "Ze verwijderen afvalstoffen. Doen ze dat onvoldoende, dan is dat als een huis kuisen met vuil water. Je riskeert onomkeerbare schade aan andere organen, het hart, de hersenen, het afweersysteem."

Tien jaar geleden stond nierschade niet in de top 20 van de meest frequente doodsoorzaken wereldwijd. Vandaag staat het op plaats tien en de piek is nog niet bereikt. "Tegen 2040 staat het op nummer vijf en tegen 2050 op twee. Er komt een tsunami van patiënten op ons af", zegt Mahieu. Oorzaak zijn de zogeheten welvaartsziekten - hoge bloeddruk, suikerziekte en overgewicht -, maar ook milieuvervuiling. Vooral fijn stof is een boosdoener.



Nierspecialist Elien Mahieu (links) met patiënt Katrien Bourgois

Een jaarlijks urineonderzoek kan veel leed voorkomen. Wie er vroeg bij is, krijgt medicatie en kan zijn levensstijl aanpassen en zo een pak kwaliteitsvolle jaren winnen. Er zijn vier doelgroepen die samen ongeveer 85 procent van de nierpatiënten uitmaken: patiënten met een hoge bloeddruk, overgewicht en suikerziekte en patiënten met een familiale voorgeschiedenis. Er is nog veel werk, zegt Mahieu. "Van patiënten met een hoge bloeddruk weten we dat bij slechts 7 procent jaarlijks een urinetest gebeurt."

### **Minder zout**

Voor een coronavaccin beschikbaar werd, overleed één op vier dialysepatiënten na een covidbesmetting. De pandemie maakte andermaal duidelijk hoe kwetsbaar nierpatiënten kunnen zijn. "Maar meestal komen patiënten niet aan dialyse toe, een intensieve behandeling die de functie van de nieren gedeeltelijk overneemt. Ongeveer de helft overlijdt eerder aan hart- en vaatziekten, de andere helft aan infecties", zegt Mahieu.

Aangezien onze levensstijl een grote impact heeft op onze nieren, betekent dat ook dat we vaak zelf de touwtjes in handen hebben om schade te voorkomen. Dagelijks meer dan twee liter water drinken heeft geen zin, zegt Mahieu. Zij drukt op het belang van minder zoutconsumptie. "80 procent van het zout dat je eet, zit al in het eten dat je koopt. Je moet etiketten lezen. Liever vers, diepvries en een keer biefstuk of kotelet dan regelmatig gehakt, bereide maaltijden en groenten in conserveren."