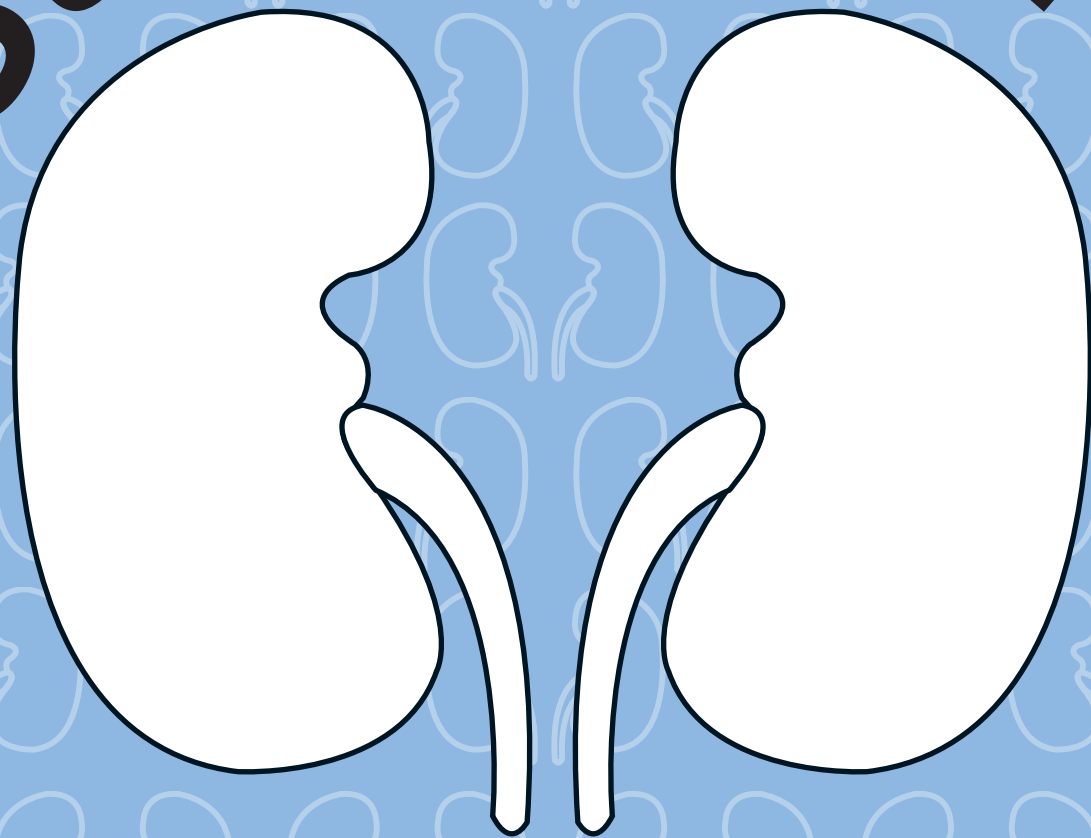


09/03  
WERELD-  
NIERENDAG

DRAAG ZORG VOOR JE NIEREN

# Stille strijders



Het aantal nierpatiënten neemt zorgwekkend toe. Maar omdat die problemen zelden gepaard gaan met pijn in de nierstreek, blijft de schade (te) lang onder de radar. Hoog tijd dus voor een update: nefroloog Elien Mahieu gidst je door het zuiveringsstation van ons lichaam.

**M**aar liefst tien procent van de Vlamingen heeft de dag van vandaag een verminderde nierfunctie. De Wereldgezondheidsorganisatie erkent nierproblemen als op vier na meest frequente oorzaak van chronische ziekten. En tegen 2050 zal nierlijden zelfs op nummer twee prijken bij de meestvoorkomende doodsoorzaken. 'We worden alsmat ouder, dikker, we bewegen minder, en dan is er nog de milieuvervuiling: allemaal zaken die een negatieve impact hebben op onze nieren', zegt dr. Elien Mahieu, diensthoofd van de afdeling Nefrologie van het AZ Glorieux in Ronse. 'Er komt een tsunami op ons af: we zien niet alleen meer, maar ook steeds jongere nierpatiënten.' Vrolijk word je niet van die vooruitzichten. Maar er is gelukkig ook goed nieuws: 'De meeste nierproblemen kunnen perfect voorkomen worden met een gezonde levensstijl en grondige screening. Chronisch nierlijden komt even vaak voor als borstkanker, maar er wordt een pak minder ingezet op preventie. Je nieren geven bovendien geen duidelijke alarmsignalen, waardoor nierproblemen te lang onder de radar blijven. En als je nieren eenmaal schade hebben opgelopen, kunnen we de klok niet meer terugdraaien.'

## AMBITIEUZE RACEPILOTEN

Dr. Mahieu zet de twee boonvormige orgaantjes dus maar wat graag in de spotlights. Te beginnen met hun taak. De uitspraak 'in hart en nieren' kent iedereen. Maar wat de stille strijders achter in onze buikholte precies allemaal voor hun rekening nemen, is minder geweten.

## DE EXPERT



**Dr. Elien Mahieu**, diensthoofd van de afdeling Nefrologie van het AZ Glorieux in Ronse

'Ze regelen je bloeddruk op twee manieren', verduidelijkt dr. Mahieu. 'Enerzijds waken ze over het evenwicht van vocht en zout (natrium) in je lichaam. De nieren zijn opgebouwd uit één miljoen kleine filtertjes, die het bloed non-stop zuiveren. Elke minuut passeert er ongeveer een liter bloed door de nieren. Afvalstoffen zoals zouten en mineralen vormen vervolgens samen met overtollig water urine, en verlaten zo het lichaam. Raken niet alle afvalstoffen, zouten en mineralen opgelost in de urine, dan kunnen er zich in het nierbekken kristallen vormen: de gevreesde nierstenen.' Anderzijds beïnvloeden je nieren de bloeddruk door hormonen af te scheiden. 'De meest gekende is erythropoëtine, bekender als epo. Dat hormoon zorgt ervoor dat je meer zuurstof in je bloed hebt. Bij een tekort kan er bloedarmoede ontstaan. Je nieren activeren ook levertraan, rijk aan vitamine D. Die vitamine heb je nodig voor een goede botontwikkeling. Loopt het op dat vlak mis, dan kan je op termijn te maken krijgen met botontkalking en aderverkalking.'

Dr. Mahieu vergelijkt onze nieren wel eens met ambitieuze racepiloten. Als ze voelen dat niet alles honderd procent volgens het boekje verloopt in ons lichaam, willen de ijverige organen dat (over)compenseren. 'Door het hormoon renine aan te maken drijven je nieren hun werking op. Het zijn strebers: ze willen zo snel mogelijk optrekken om vervolgens als eerste op hun bestemming te raken. Hoe sneller we werken, hoe beter het resultaat, redeneren ze. Maar daardoor schiet je bloeddruk de hoogte in. Als het gaat om onze gezondheid, draait het niet om uitzonderlijke prestaties op topsnelheid. Integendeel. Rond je 38ste zijn je nieren

'Als je nieren eenmaal schade hebben opgelopen, kunnen we de klok niet meer terugdraaien'

normaliter op het top van hun kunnen, daarna gaat je nierfunctie langzaam achteruit. Maar leef je gezond, dan kunnen je nieren – in een gezapig tempo – meestal een leven lang mee.'

## WELVAARTSZIEKTEN

Zo'n vijf à tien procent van de mensen met nierproblemen krijgt ermee te maken door een erfelijke ziekte. Een klein percentage loopt nierschade op door een auto-immuunziekte. Dr. Mahieu: 'Maar meestal zijn nierproblemen gelinkt aan welvaartsziekten. Net daarom vrezen we dat het aantal mensen met nierschade exponentieel zal toenemen.' Zo heeft driekwart van de nierpatiënten diabetes of hart- en vaatziekten. 'Te veel glucose in het bloed veroorzaakt schade aan de nierfilters. Bovendien gaat suikerziekte vaak samen met een hoge bloeddruk, waardoor de kleine aanvoerende bloedvaatjes in de nieren beschadigd raken. Ook slagaderverkalking kan de bloeddruk verhogen en de nieren uitputten.'

Lang verhaal kort: wat slecht is voor je bloedvaten, is ook nefast voor je nieren. Overgewicht, een hoge cholesterol, ongezonde voeding zoals fastfood en frisdrank, roken ... het zijn allemaal zaken waardoor je bloedvaten verstopt raken en je nieren zichzelf gaan opbranden. Je komt zo in een neerwaartse spiraal terecht, weet dr. Mahieu. Je nierfiltertjes raken onherroepelijk beschadigd, waardoor het zuiveren van je bloed niet meer optimaal verloopt. 'Langzamerhand stapelt vuil zich op, en beetje bij beetje brengt dat mankementen met zich mee. >>

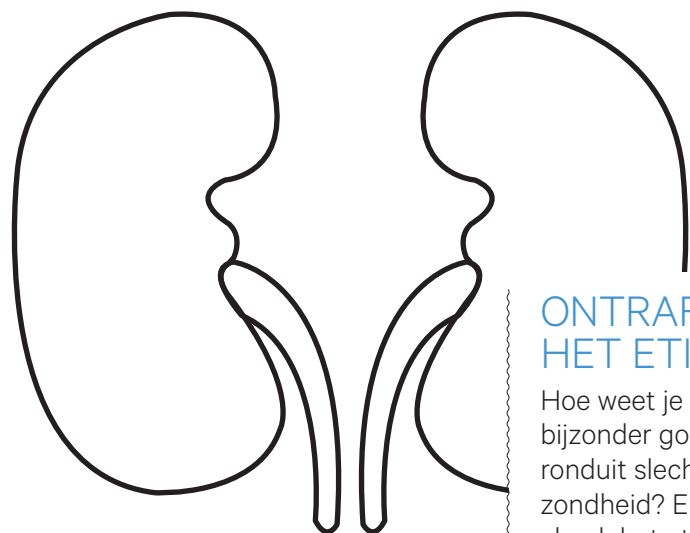
>> Ik druk mijn patiënten altijd op het hart: iets schoonmaken met vuil water, dat werkt niet. Pijn aan je nieren zelf voel je niet, die geven jammer genoeg geen kik. Elders in je lichaam ervaar je de gevolgen wél: je kan te maken krijgen met maagzweren, zwakkere botten, bloedarmoede, hartproblemen ...'

### GEZWOLLEN VOETEN

Toch zijn er enkele symptomen die kunnen wijzen op nierschade. 'Allereerst een te hoge bloeddruk. Lukt het je niet om de bovendruk onder de 140 millimeter kwikdruk te houden met twee of drie bloeddrukpilltjes, dan raad ik aan om je nieren te laten onderzoeken. Schuimende urine wijst er eveneens op dat je nieren in overdrive zijn gegaan. En pas op met gezwollen voeten en handen: dat is een teken dat er zich vocht opstapelt in je lichaam en je nieren dat niet meer degelijk reguleren. Vrouwen die een zwangerschapsvergiftiging hebben (gehad) moeten extra opletten: ze lopen vier à vijf keer meer risico op nierproblemen.' Maar wanneer je dergelijke klachten ervaart, is de nierschade meestal al groot. Omdat op tijd ingrijpen zo belangrijk is, legt dr. Mahieu liever de nadruk op

### ETNISCH RISICO

Opvallend: ook je etnische roots spelen een rol bij het risico op nierlijden. 'Door een genetische mutatie hebben Afro-Amerikanen sneller een hoge bloeddruk en branden de nieren zichzelf sneller op. Vanuit evolutionair oogpunt hebben Noord-Afrikanen dan weer meer kans om suikerziekte te ontwikkelen.'



### ONTRAFEL HET ETIKET

Hoe weet je of een product bijzonder goed, gemiddeld of ronduit slecht is voor je niergezondheid? Enter de zouttabel: check het etiket en kijk naar het natriumgehalte per 100 gram.

#### ZOUTGEHALTE VOOR 100G VAN HET PRODUCT:

Zoutarm. Weinig invloed op je natriumgehalte	😊	0,1 g
	😊	0,2 g
	😊	0,3 g
	😊	0,4 g
	😊	0,5 g
Aanvaardbaar zoutgehalte. Met mate consumeren	😊	0,6 g
	😐	0,7 g
	😐	0,8 g
Rijk aan zout. Zo veel mogelijk beperken	😐	0,9 g
	😐	1,0 g
	😞	1,1 g
	😞	1,2 g
	😞	1,3 g
	😞	1,4 g
	😞	1,5 g
	😞	1,6 g

preventie. Heb je overgewicht, diabetes of komen er nierproblemen in je familie voor, dan raadt ze aan om jaarlijks je bloed en urine bij de huisarts te laten controleren. 'In het bloed kunnen we zien hoe goed het bloed gezuiverd wordt, dankzij de hoeveelheid eiwitten in de urine kunnen we vaststellen hoe hard je nieren moeten werken om die job gedaan te krijgen.'

### ANGST VOOR DIALYSE

Komt er bij de huisarts slecht nieuws uit de bus, dan merkt dr. Mahieu dat de drempel om naar een nierspecialist te stappen vaak erg groot is. Veel mensen associëren nierproblemen namelijk met een nierdialyse. 'Dat is een zeer intensieve behandeling die de functie van de nieren gedeeltelijk overneemt. Maar dat is slechts nodig als er sprake is van nierfalen: je nieren werken nog voor minder dan 15 procent en een niertransplantatie dringt zich op. Er zijn nog veel tussenstadia.'

Je kan bijvoorbeeld perfect leven met één nier in plaats van de gebruikelijke twee. 'Maar de overgebleven nier moet dan wel kerngezond zijn. De overgebleven nier neemt dan gedeeltelijk het werk van de weggehaalde nier over. Je totale nierfunctie is dan zo'n 65 tot 75 procent van toen je nog twee nieren had, en dat is genoeg.' Zakt je functie onder 45 procent, dan zet een team van huisartsen en nefrologen sterk in op nierzorg: 'We ondersteunen en stimuleren levensstijlveranderingen. Want met enkele simpele ingrepen kan je je nieren al opnieuw de broodnodige ademruimte geven.' ■

'Je kan je nieren een handje helpen met de juiste voeding. Groene groenten zijn superfoods'

## GOUDEN TIPS VOOR GEZONDE NIEREN

### 1 Eet gezond en gevarieerd

Dr. Mahieu: 'Daarmee bedoel ik: je suiker- en zoutinname beperken. Niet alleen het suikerklontje in je koffie of het zout dat je op je eten strooit, hou ook rekening met verborgen suikers en zout. Veel bewerkte voeding is daar rijk aan. Kook je zo vers mogelijk, dan behoud je meer de controle. Groenten zijn het perfecte antigif tegen zout. Personen die veel zout maar ook veel groente eten, worden lichamelijk minder gestraft voor hun zoutgebruik dan zoutliefhebbers die groente links laten liggen. Met diepvriesgroenten is niets mis, pas wel op met conserveren: daaraan worden vaak zouten toegevoegd.'

'Tijdens het verteringsproces wordt het voedsel in je lichaam zuur, maar de nieren zorgen ervoor dat de zuurtegraad in ons bloed stabiel blijft. Je kan hen een handje helpen met de juiste voedingskeuze. Als voedsel sterk bewerkt is, mag je ervan uitgaan dat het rijk zal zijn aan zuren: kleurstoffen, smaakversterkers en conserveermiddelen zijn meestal fosforzuren. Groene groenten zijn dan weer superfoods voor je nieren omdat ze basisch zijn. Ze helpen het evenwicht herstellen.'

### 2 Stop met roken

'Tabak is een vijand van de nieren: van roken weten we dat het de bloedvaten in en naar de nieren beschadigt. Daardoor stijgt het risico op slagaderverkalking sterk.'

### 3 Let op overgewicht

'Bij mensen met overgewicht moet het hart harder werken en wordt het groter. Daardoor neemt ook het bloedvolume toe. Er stroomt meer bloed door de nieren, en dus moeten je nieren harder werken. Overgewicht gaat vaak hand in hand met een hoge bloeddruk en diabetes. Ook die twee zaken stipte ik al aan als belangrijke oorzaken voor nierschade.'

### 4 Drink water als je dorst hebt

'Meestal hoor je dat je vooral véél water moet drinken, maar bij nierpatiënten is dat niet zo evident. Als je nieren minder goed werken, dan houd je ook makkelijker water vast. Als je 1 gram zout meer eet dan je nieren aankunnen, hou je al 150 tot 200 cc water op. Soms schrijven we patiënten daarom plaspillen voor: die forceren de nieren om zout en water uit te plassen.'

'We raden daarom in de eerste plaats aan om te leren luisteren naar je lichaam, en te drinken wanneer je dorst hebt. Een gezond en adequaat dorstgevoel ontwikkel je het best door te kiezen voor water of thee. Frisdranken zijn absoluut niet dorstlessend, ze geven je niet hetzelfde verzadigde gevoel. Integendeel zelfs: ze bevatten stoffjes die ervoor zorgen dat je alleen nog meer wil drinken.'

### 5 Beweeg dagelijks (minstens) een halfuur

'Lichaamsbeweging is voor iedereen goed. En zeker voor mensen met chronische nierschade. Je hoeft daarvoor je lichaam zeker niet uit te putten: met een halfuurtje beweging per dag maak je al een groot verschil. Neem de trap in plaats van de lift, parkeer de auto eens wat verder van je bestemming. Alle beetjes helpen: het draait om de optelsom.'

### 6 Spring voorzichtig om met medicatie

'En dan met name ontstekingsremmers als ibuprofen, naproxen en diclofenac. Zij kunnen nierschade veroorzaken of verergeren.'

### 7 Laat je vaccineren

'Als je nierfunctie vermindert, gaat ook je afweersysteem erop achteruit. Word je ziek, dan moet je lichaam hard vechten. Het kan de afbraak van de nierfiltertjes in een stroomversnelling brengen. En dan kom je in een vicieuze cirkel terecht. Daarom mijn oproep: heb je nierschade, laat je dan zeker vaccineren. Tegen de griep, het coronavirus en pneumokokken. We zien elk jaar patiënten aan de dialyse belanden omdat ze niet gevaccineerd zijn. Van alle nierdialysepatiënten in Vlaanderen die covid kregen, heeft een kwart het niet gehaald. Met vaccinaties kunnen we écht levens redden.'