



© ThinkStock

Even frequent als borstkanker, maar veel minder gekend: alles wat je moet weten over nierproblemen

Het aantal patiënten met nierproblemen neemt zorgwekkend toe. Maar omdat die problemen zelden gepaard gaan met pijn in de nierstreek, blijft de schade (te) lang onder de radar. Op Wereldnierdag belicht nefroloog Elien Mahieu de grote rol die de onderbelichte organen spelen in een vitaal lichaam en deelt ze gouden tips voor gezonde nieren. “Je kan maagzweren, bloedarmoede en last van je hart krijgen. Maar pijn aan je verzwakte nieren zelf? Nee, die geven geen kik.”

Fleur De Backer 10-03-22, 09:33 Laatste update: 15-03-22, 10:57



Chronisch nierlijden komt even frequent voor als borstkanker. “Maar je leest er in de media amper iets over”, vertelt dr. Elien Mahieu. Ze is diensthoofd van de afdeling Nefrologie van het AZ Glorieux in Ronse. “Een even grondige sensibilisering zoals bij borstkanker zou nochtans op zijn plaats zijn: de meeste nierproblemen kunnen perfect voorkomen worden met een gezonde levensstijl en grondige screening. Je nieren geven helaas geen duidelijke alarmsignalen, waardoor nierproblemen vaak te lang onder de radar blijven. En eens je nieren schade hebben opgelopen, kunnen we de klok niet meer terugdraaien.”

Ambitieuze racepiloten

Maar wat doen je nieren eigenlijk precies? "Ze regelen de bloeddruk op twee manieren", vertelt dr. Mahieu. "Enerzijds zorgen ze voor het evenwicht van vocht en zout in je lichaam, en filteren ze de overtollige afvalstoffen. Die afvalstoffen vormen samen met water je urine. De nieren werken hard om het zout uit te plassen. Het water volgt het zout en zo ontstaat de hoeveelheid urine. Hoe minder zout je eet, hoe gemakkelijker de nieren het dagdagelijkse werk kunnen doen. De gevreesde nierstenen ontstaan trouwens wanneer er te veel moeilijk oplosbare zouten en mineralen in de urine zitten."

"Anderzijds beïnvloeden je nieren je bloeddruk door hormonen af te scheiden. De meest bekende is erythropoïtine, bekender als EPO. Dat hormoon is noodzakelijk voor de aanmaak van rode bloedcellen in het beenmerg. Je nieren activeren ook levertraan, oftewel vitamine D. Die vitamine heb je nodig voor een goede botontwikkeling. Loopt het op dat vlak mis, dan kan je te maken krijgen met calciumproblemen, en op termijn botontkalking en aderverkalking."



Je nieren zijn strevers. Daag je hen uit, door te veel zout te eten bijvoorbeeld, dan bestaat het risico dat ze zichzelf opbranden.

- Nefroloog dr. Elien Mahieu

"Soms maken je nieren ook het hormoon renine aan, dat de werking van je nieren opdrijft en ervoor zorgt dat je een te hoge bloeddruk hebt", vervolgt de nefroloog. "Ik vergelijk onze nieren weleens met ambitieuze racepiloten. Het zijn strevers: ze willen het snelst optrekken en het eerst op hun bestemming raken. Zij redeneren: hoe sneller we werken, hoe beter het resultaat. Dus daag je je nieren uit, door te veel zout te eten bijvoorbeeld, dan bestaat het risico dat ze zichzelf opbranden."

"Maar als het gaat om onze gezondheid, draait het niet per se om topprestaties op topsnelheid", zegt dr. Mahieu. "Nee, we willen zo lang mogelijk gezond zijn, op een rustiger tempo. Dat is onder andere de taak van nefrologen: we willen dat de nieren zo lang mogelijk meegaan."



Foto ter illustratie. © ThinkStock

Gezwellen voeten en schuimende urine

Kort samengevat zuiveren je nieren je bloed. "En ik druk mijn patiënten altijd op het hart: iets uitkuisen met vuil water, dat werkt niet. Langzamerhand stapelt vuil zich op, en beetje bij beetje brengt dat mankementen met zich mee. Je krijgt bijvoorbeeld makkelijker maagzweren, bloedarmoede, last van je hart. Maar pijn aan je nieren zelf? Nee, die geven jammer genoeg geen kik."



Vrouwen die een zwangerschapsvergiftiging hebben (gehad) moeten extra opletten: ze lopen vier à vijf keer meer risico op nierproblemen.

- Nefroloog dr. Elien Mahieu

Toch zijn er enkele symptomen die kunnen wijzen op nierschade, zegt dr. Mahieu. "Waaronder een te hoge bloeddruk. Lukt het je niet om de bovendruk onder de 140 millimeter kwikdruk te houden met twee of drie bloeddrukpilletjes, 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 gezwellen 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 ook extra opletten: ze lopen vier à vijf keer meer risico op nierproblemen."



Dr. Elien Mahieu. © rr

Nierdialyse

Met een bloedanalyse kan je vaststellen dat het bloed minder gezuiverd wordt. "Dat kan je gewoon bij de huisarts doen", zegt dr. Mahieu. "Komt er daar slecht nieuws uit de bus, dan merken we dat de drempel om naar een nierspecialist te stappen groot is."

Veel mensen associëren nierproblemen namelijk meteen met een nierdialyse, zegt dr. Mahieu. "Dat is een intensieve behandeling die de functie van de nieren gedeeltelijk overneemt. Maar dat is pas nodig als er sprake is van nierfalen: je nieren werken nog voor minder dan vijftien 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 het werk van de weggehaalde nier voor een deel 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 die je nieren opnieuw de broodnodige ademruimte geven."

Diabetes en overgewicht

Want die levensstijl, daar wringt het schoentje het vaakst bij nierpatiënten. "Zo'n vijf à tien procent van de mensen met nierproblemen krijgen ermee te maken door een erfelijke ziekte. Een klein percentage loopt nierschade op door een auto-immuunziekte. Maar driekwart van de nierpatiënten heeft diabetes of hart- en vaatziekten. Overgewicht en ongezonde keuzes als fastfood en frisdrank zijn nefast voor onze nieren. Nierproblemen zijn meestal dus gelinkt aan welvaartsziekten, en net daarom vrezen we dat het aantal mensen met nierschade exponentieel zal toenemen. We zien niet alleen meer, maar ook steeds jongere nierpatiënten."



Beperk je suiker- en zoutinname. Hou daarbij ook rekening met verborgen suikers en zout. Veel bewerkte voeding is daar rijk aan.

- Nefroloog dr. Elien Mahieu

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."

Opgepast met ontstekingsremmers

Aangezien onze manier van leven zo'n grote impact heeft op onze nieren, wil dat ook zeggen dat we vaak de touwtjes in handen hebben om dergelijke problemen te voorkomen. "Zorg ervoor dat je je bloeddruk onder controle houdt", tipt dr. Mahieu. Ze raadt ook aan om heel voorzichtig om te springen met medicatie. "En dan met name ontstekingsremmers als ibuprofen, naproxen en diclofenac. Zij kunnen nierschade veroorzaken of verergeren."

"Roken is - uiteraard - uit den boze", vervolgt de nefroloog. "Zet liever in op dagelijks minstens een halfuurtje beweging, voldoende water drinken en gezonde voeding. 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."