

Neue Volkskrankheit Nierensteine?

Immer mehr jüngere Menschen betroffen

Köln, Februar 2016. Eine neue Untersuchung¹ zeigt, dass die Anzahl der jungen Menschen mit Nierensteinen kontinuierlich um etwa fünf Prozent zunimmt. Dadurch leiden heute fast doppelt so viele Menschen an den schmerzhaften Steinen als noch vor 20 Jahren. Besonders verbreitet ist die Krankheit unter Jugendlichen und jungen Frauen. Die Wissenschaftler vermuten, dass ein Grund dafür eine ungesunde Lebensweise und eine unzureichenden Wasseraufnahme ist.

Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein, einem Zusammenschluss niedergelassener Urologen, erklärt wie Nierensteine entstehen: „Wenn sich im Urin gelöste Salze als feine Kristalle in Nieren ablagern, entstehen Nierensteine.“ Viele davon bleiben zunächst unentdeckt, denn sie bereiten nur dann Probleme, wenn sie aus der Niere in den Harnleiter gelangen und diesen soweit einengen, dass in den Nieren gebildeter Urin nur unzureichend abfließt. „Dies geht oft mit Übelkeit und Erbrechen bei den Betroffenen einher.“ Nierensteine oder Steine in Harnleitern gehen oft spontan mit dem Harn ab. Dies kann aber manchmal sehr schmerzhaft sein. Gehen sie nicht spontan ab, entfernen Urologen sie meist durch operative Eingriffe. Welche Behandlungsmethode in Frage kommt, hängt von der Zusammensetzung der Nierensteine, Größe und Lokalisation ab. In etwa 90 Prozent aller Fälle lassen sie sich heute jedoch sanft, also nicht- oder minimalinvasiv, entfernen. Als wichtigste moderne Verfahren gelten die Stoßwellentherapie und die Harnleiterspigelung. Bei

¹ Tasian GE et al, "Annual Incidence of Nephrolithiasis among Children and Adults in South Carolina from 1997 to 2012," *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, published online Jan. 14, 2016, to appear in the March 2016 print issue.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

der Zertrümmerung durch mechanische Druckwellen von außen scheiden Betroffene die entstandenen Steinpartikel auf natürlichem Wege aus. Alternativ entnehmen Urologen den ‚Übeltäter‘ per Endoskop durch die Harnröhre.

Dennoch lässt sich durch eine Veränderungen der Lebensgewohnheiten Nierensteinen und Erkrankungen der Nieren vorbeugen. Besonders wichtig ist dabei die tägliche Flüssigkeitsaufnahme. Mindestens 1,5 Liter, besser zwei sollten es pro Tag sein. Am besten auf Wasser und Kräuter- oder Früchtetee zurückgreifen. Ein Zusatz von Zitronensaft hilft zudem, die Kristallisierung zu unterbinden. Durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr werden kleine Nierenkristalle aus dem Körper gespült, bevor sie Probleme machen, Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sind dazu nicht geeignet. Sie sind Genussmittel und kein Flüssigkeitsersatz. Wer darüber hinaus noch Wert auf gesunde Ernährung legt, sollte normalerweise mit Nierensteinen keine Probleme bekommen. „Mit ausgewogener Mischkost bestehend aus Vollkornprodukten, aber auch Gemüse und Obst, lässt sich das Risiko für eine Bildung der Steine in den Nieren mindern“, erklärt Dr. Schaefer. „Gleichzeitig sollte auf übermäßig salzige Lebensmittel verzichtet und eine höhere Aufnahme von kalziumreichen Produkten wie beispielsweise Milch- und Milchprodukte vermieden werden.“ Nicht zuletzt sorgt körperliche Aktivität dafür, dass sich kleine Steine in den Nieren erst gar nicht festsetzen.

www.urologen-nrw.de