

# Wasser und Salz

Worauf Patienten mit  
eingeschränkter Nierenfunktion  
achten sollten



# Wasser und Salz



**Worauf Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion achten sollten**

## Wie viel Wasser brauchen wir?

Unser Körper besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser, unser Gehirn sogar zu rund 80 Prozent. Durch die Ausscheidungen und über die Haut gehen bei einem gesunden Erwachsenen Menschen circa 2,5 Liter pro Tag verloren.

Zwar müssen Menschen mit bestimmten Krankheiten – zum Beispiel Durchfall, prärenalem Nierenversagen, Fieber, starkem Schwitzen, Diabetes insipidus, Salznephropathie, Lithiumnephropathie, Therapie mit Tolvaptan und Verbrennungen – mehr als gewöhnlich trinken. Viele Patienten mit chronisch eingeschränkter Nierenfunktion meinen aber sehr viel trinken zu müssen, um ihre Nieren zu „spülen“. Auch Gesunde glauben, mindestens drei Liter am Tag trinken zu müssen, da sonst Hirn, Muskeln oder etwas anderes nicht richtig funktionieren kann.

**Doch die Empfehlung, viel zu trinken, ist nicht immer richtig. Mehr Wasser zu trinken als nötig kann zu schweren Herz- und Nierenproblemen führen. Jeder nierenkranke Patient sollte eine individuelle Empfehlung für das Trinkverhalten erhalten.**

Die maximale Trinkmenge entspricht in der Regel der Urinmenge plus 0,5 bis 0,8 Liter pro 24 Stunden. Da eine regelmäßige Bestimmung der Urinmenge umständlich ist, sollten diese Patienten durch tägliches Wiegen ihr „Wassergewicht“ kontrollieren.





## Dialyse und Wasserhaushalt

Zu Beginn der Therapie mit der Dialyse kann die Restharnausscheidung noch völlig normal sein. Unter Einsatz von Medikamenten und durch eine gezielte Behandlungssteuerung wird versucht diese Urinausscheidung des Patienten so lange wie möglich zu erhalten.

Eine fortschreitende Nierenerkrankung bringt es jedoch mit sich, dass diese Restausscheidung in der Regel immer weiter nachlässt. Die dann nicht mehr ausgeschiedene Menge an Flüssigkeit verbleibt im Organismus. Es können sich Wasseransammlungen zum Beispiel im Gewebe und in der Lunge bilden. Eine Bildung solcher Ödeme sollte in jedem Fall vermieden werden.

Die regelmäßige Dialyse mit dem Entzug von überschüssigem Wasser aus dem Organismus hilft dem Patienten die zurückgehende Restausscheidung auszugleichen.



**Durch die regelmäßige Bestimmung der Resturinmenge und die daraufhin abgestimmte Trinkmenge hat jeder Patient selbst die Möglichkeit seine Behandlung positiv zu beeinflussen.**

Ein hoher Entzug von Wasser während einer Dialysebehandlung bedeutet immer eine große Belastung für das Herz-Kreislaufsystem des Patienten. Generell lässt sich somit sagen, dass, je weniger Wasser während einer Dialysebehandlung entfernt werden muss desto verträglicher und schonender die Therapie ist.

## Bestimmung der Restausscheidung

Hier sprechen wir von der Menge an Urin, welche in einem Zeitraum von 24 Stunden von der Niere produziert und ausgeschieden wird. Dieser Wert wird durch das Sammeln des über eben diesen Zeitraum ausgeschiedenen Urins ermittelt.

Die Sammelperiode des 24 h-Sammelurins erstreckt sich jeweils über einen Tag und eine Nacht und beginnt morgens beispielsweise um 7:00 oder 8:00 Uhr. Zu diesem Zeitpunkt wird die Blase entleert und dieser Urin wird verworfen (nicht gesammelt). Von nun an wird bis zur selben Uhrzeit des folgenden Tages jede ausgeschiedene Urinmenge aufgefangen und gesammelt.

Idealerweise haben die Sammelgefäße ein von außen ablesbares Litermaß. So kann die gesamte Menge am Ende des Sammelzeitraums abgelesen werden. Oftmals wird die Urinmenge, oder eine Probe davon, bei dem behandelnden Arzt zur Bestimmung einiger Laborwerte benötigt. Deshalb ist es sinnvoll die Sammelgefäße vollständig in die Praxis zu bringen. In jedem Fall muss die Gesamtmenge durch das Versorgungsteam der Praxis dokumentiert werden.

## Flüssigkeitsaufnahme

Bei der Flüssigkeitsaufnahme denkt jeder sofort an die Menge Kaffee, Tee oder anderer Getränke, die über den Zeitraum eines Tages verzehrt wird. Zu der Aufnahme von Flüssigkeit zählt aber nicht nur, was der Patient direkt an Getränken zu sich nimmt, sondern auch alle „festen“ Nahrungsmittel. Sie verbergen einen mehr oder weniger großen Wasseranteil in sich.



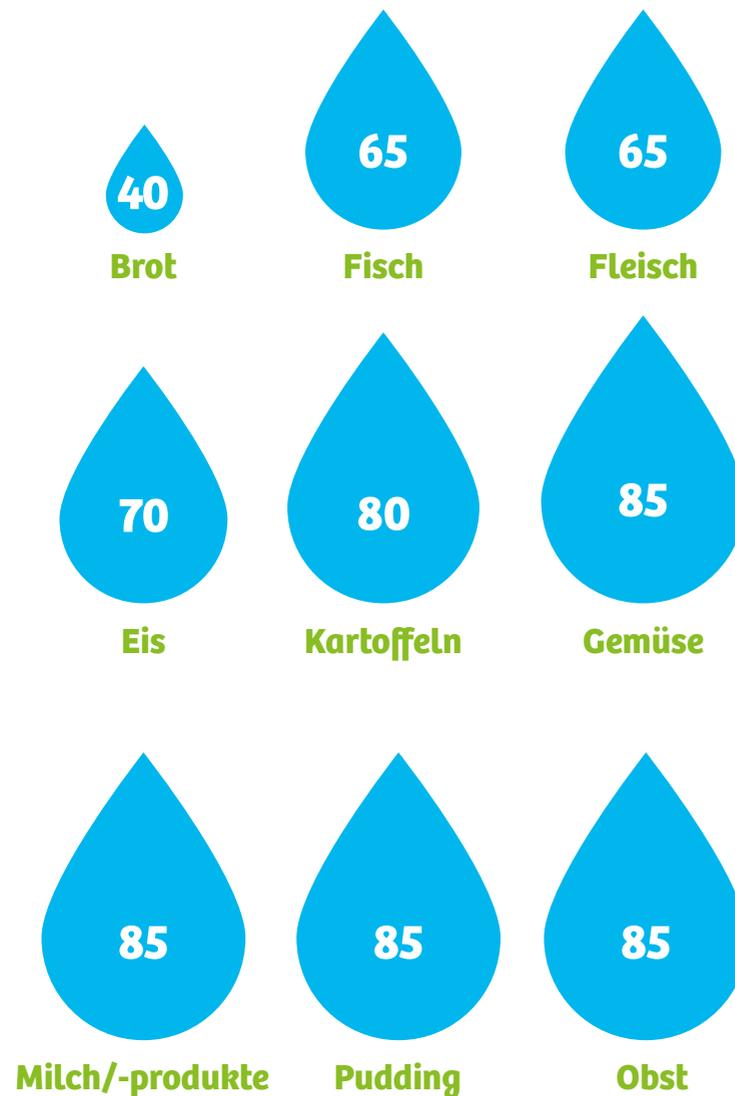
**100 Gramm Brot enthalten ca. 40 Milliliter reine Flüssigkeit. Ein 100 Gramm schweres Stück Obst, z.B. ein Apfel, besteht sogar aus ca. 85 Milliliter Wasser.**

Diese Beispiele zeigen wie relevant es ist, auch die festen Nahrungsmittel bei der Bestimmung der täglichen Flüssigkeitsaufnahme nicht außer Acht zu lassen.



## Wasseranteil in Prozent

(im Durchschnitt)





Als sehr hilfreich haben sich sogenannte Trinkprotokolle erwiesen. Sie dienen als Hilfestellung zur 24 Stunden-dokumentation der Flüssigkeitsaufnahme. Hierbei wird in einer Tabelle jede Flüssigkeitsaufnahme aufgeschrieben und nach Ablauf von 24 Stunden zusammengezählt. Ein lohnender Nebeneffekt ist das Bewusstmachen der Handlung des Trinkens.

## Gut zu wissen

- Je weniger Salz Sie essen desto weniger Durst werden Sie haben
- Umso saftiger das Obst, desto mehr Wasser enthält es
- Je dickflüssiger die Milch, desto weniger Wasser enthält sie
- Für eine Prise Salz fordert der Körper im Schnitt ein kleines Glas Wasser (100ml)
- Alles was mit dem Löffel gegessen wird, ist Flüssigkeit
- Medikamente dürfen auch mit Kaffee, Tee oder der Nahrung eingenommen werden
- Salzersatz enthält viel Kalium!!!



## Tägliche Flüssigkeitsaufnahme inkl. Trinkmenge

Wie lässt sich nun die Menge der möglichen Flüssigkeitsaufnahme bestimmen, die für den Patienten zu Verfügung steht? Viele medizinische Faktoren beeinflussen diese Menge, die der behandelnde Arzt unter Berücksichtigung aller Faktoren und Informationen individuell auf den Patienten anpassen kann.



**Als Faustformel kann jedoch gelten:**

**Tägliche Flüssigkeitsaufnahme =  
Restausscheidung (in 24h) + 500ml**

Es ist mitunter sehr schwierig eine Einschränkung in der Flüssigkeitsaufnahme im täglichen Leben einzuhalten. Dennoch gibt es kleine Hilfestellungen und Tipps, die ein Durstgefühl lindern können.

Auch die Art der Ernährung im Allgemeinen kann das Durstgefühl in erheblichem Maß beeinflussen. Stark salz- oder zuckerhaltige Speisen und Getränke erhöhen das Bedürfnis zu trinken enorm. Fertiggerichte sind in der Regel sehr salzhaltig und sollten von Ihnen gemieden werden.

## Tipps und Tricks

- ✓ Zwischendurch Eiswürfel lutschen
- ✓ Saure Bonbons und Kaugummis regen die Speichelbildung an und vermindern so das Durstgefühl
- ✓ Wenig Salz dafür vermehrt Kräuter als Gewürze nutzen
- ✓ Trinkmenge am Anfang des Tages bereitstellen um einen besseren Überblick zu behalten
- ✓ Regelmäßig Trinkprotokolle erstellen
- ✓ Wohnräume regelmäßig belüften
- ✓ Regelmäßige Sammelurinkontrollen ermöglichen es, frühzeitig zu handeln, falls sich die tägliche Urinmenge reduziert und eine Anpassung der Therapie nötig ist

## Über DaVita Medical Group

Die DaVita Medical Group in Deutschland ist ein ärztlich geführtes Netzwerk, das eine koordinierte Betreuung in den Fachbereichen Nephrologie, Diabetologie und Kardiologie anbietet.

Durch Innovationen in der klinischen Behandlung, integrierte Therapiepläne, individuelle Pflegeteams und patientenfreundliche Health-Managementdienste bemühen wir uns, die Lebensqualität unserer Patienten zu verbessern.

Angesichts unseres starken ärztlichen Netzwerks und der Kooperationspartner sind wir in der Lage, eine qualitativ hochwertige Betreuung mit besonderem Fokus auf nahtlose Übergänge der Pflege, individualisierte Pflegepläne und exzellente medizinische Ergebnisse zu bieten.

**2.850+**   
**Dialysezentren**  
weltweit

Herausgeber:

DaVita Deutschland AG  
Mittelweg 110 B  
20149 Hamburg

Auflage 01/2020

  
DaVita<sup>®</sup>  
Medical Group

# Wir sind für Sie da



Weitere DaVita Zentren in Ihrer Nähe  
finden Sie auf **DaVita.de**

**Viele leckere und nierenfreundliche  
Kochrezepte finden Sie auf:  
[DaVita.de/kochrezepte](https://www.davita.de/kochrezepte)**

DaVita.de

  
**DaVita**<sup>®</sup>  
Medical Group