

Postzegel niet nodig



### Nierstichting

Antwoordnummer 533  
1400 VB Bussum



Postzegel niet nodig



### Nierpatiënten Vereniging Nederland

Antwoordnummer 515  
1400 VB Bussum



### Nierstichting

Postbus 2020  
1400 DA Bussum  
Algemeen 035 697 80 00,  
Informatie nieren en nierziekten:  
0800 388 00 00 (gratis)  
infonierziekten@nierstichting.nl  
[www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)



### Nierpatiënten Vereniging Nederland

Postbus 284  
1400 AG Bussum  
Algemeen 035 691 21 28  
Steun- en Adviespunt (STAP) 035 693 77 99  
Luistertelefoon 0800 022 66 67 (gratis)  
secretariaat@nvn.nl  
[www.nvn.nl](http://www.nvn.nl)



---

**Disclaimer** De informatie in deze brochure is met grote zorg samengesteld. Nierstichting Nederland kan geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid en volledigheid van de inhoud van de brochure. Nierstichting Nederland is niet verantwoordelijk voor de informatie van derden waarnaar in deze brochure wordt verwezen. Het copyright van tekst- en beeldmateriaal in deze folder behoort aan Nierstichting Nederland.

---

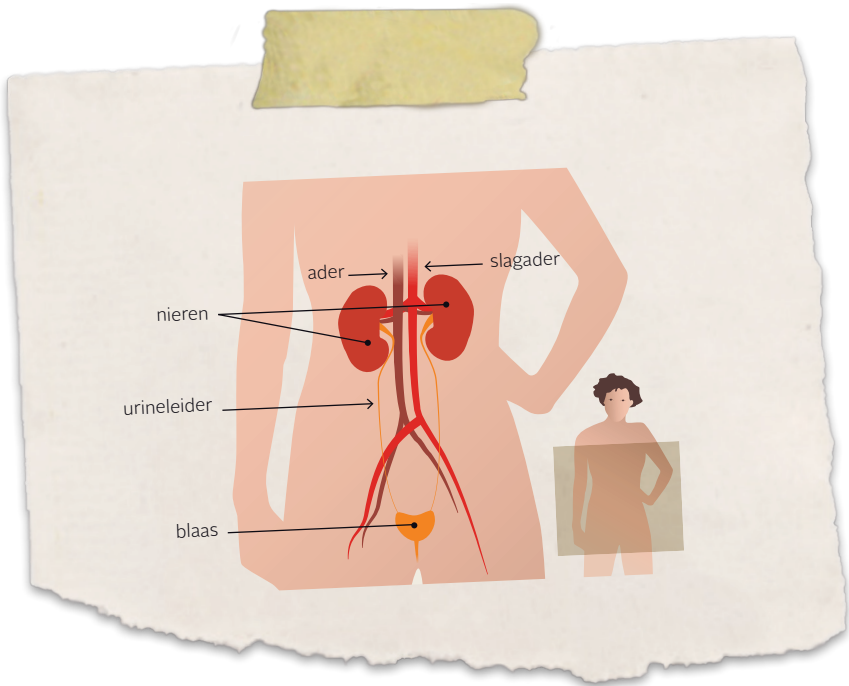
april 2017



Uw nieren zijn van levensbelang

**Nieren, hoge bloeddruk  
en diabetes.**





### 👉 Nieren regelen de zuurgraad (ph) van het bloed

Nieren zijn verantwoordelijk voor de zuurgraad in het bloed. Dat is belangrijk voor het functioneren van lichaamscellen.

Als de werking van de nieren achteruit gaat, heeft dat veel gevolgen voor de rest van uw lichaam. Nierschade merkt u soms pas als de nieren nog maar 30% werken. Klachten die kunnen wijzen op nierschade zijn vermoeidheid, jeuk, misselijkheid, weinig eetlust en lusteloosheid. Bij een hoge bloeddruk en eiwit in de urine zal de arts vaak de werking van de nieren verder onderzoeken.

### Wat is hoge bloeddruk?

De bloeddruk geeft de druk in de slagaders weer. Er is een bovendruk en een onderdruk. De bovendruk is de hoogste. Deze wordt bereikt als het hart zich samentrekt en het bloed voortstuwt. De onderdruk is de laagste druk, tussen twee hartslagen in. Het is lastig te





*"Je ziet niets aan me,  
maar door die nierziekte  
heb ik nul energie."  
Marit Venema,  
nierpatiënt*

zeggen wanneer de bloeddruk te hoog is, omdat dat afhangt van leeftijd, geslacht en andere factoren. Globaal hebben we het over een hoge bloeddruk als de bovendruk hoger dan 140 mm Hg en/of de onderdruk hoger is dan 90 mm Hg, bij herhaalde metingen in rust. Een hoge bloeddruk geeft in het algemeen weinig klachten. Het gevaar ligt in de gevolgen op de lange termijn. U merkt pas dat u een hoge bloeddruk heeft, wanneer deze extreem hoog is. Dan kunt u soms last hebben van hoofdpijn, kortademigheid, duizeligheid of wazig zien. Meestal is er geen oorzaak aan te wijzen voor een hoge bloeddruk. Soms heeft het te maken met een ziekte, bijvoorbeeld een nierziekte.

### Wat is diabetes?

Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuikerspiegel (ofwel bloedglucosespiegel) niet meer zelf binnen de normale grenzen houden. Dat komt omdat het lichaam geen of te weinig insuline maakt, het stofje dat de bloedglucosepiegel regelt. Zonder insuline loopt de bloedglucosespiegel te hoog op.

Naast een verstoorde bloedglucosepiegel, hebben mensen met diabetes vaak een afwijkende vetstofwisseling en een hoge bloeddruk.

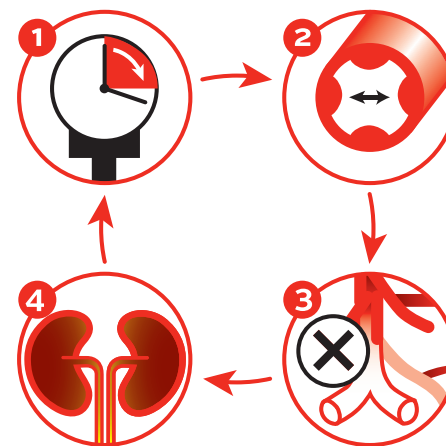
### Wat hebben nierschade, hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten met elkaar te maken?

De belangrijkste oorzaak van chronische nierschade is een hoge bloeddruk, diabetes of beide. Mensen met diabetes en mensen met een hoge bloeddruk hebben vaak nierschade. Wanneer de bloeddruk al een langere tijd verhoogd is (1), raken de bloedvaten beschadigd. Deze bloedvatbeschadiging

leidt tot vernauwing of verstopping (2). Dit zorgt voor een verminderde bloedtoevoer naar de verschillende organen, waaronder de nieren, het hart en de hersenen (3). Dat kan weer leiden tot schade aan de nieren (4).

Door een hoge bloeddruk gaan de nieren ook eiwitten lekken die vervolgens in de urine terecht komen. De eiwitten in de urine beschadigen de nierbuisjes waardoor littekenweefsel en nierschade ontstaat. Ook door te hoge bloedglucosespiegels bij diabetes kunnen bloedvatjes in de nieren beschadigen en dat leidt eveneens tot lekken van eiwit naar de urine. De nierschade die hierdoor ontstaat heet diabetische nefropathie.

Beschadigde nieren gaan op den duur minder goed werken. Dat betekent dat de nieren het bloed minder goed filteren en afvalstoffen zich gaan ophopen, waardoor het langzaam 'vergiftigd' wordt. Ook het regelen van de vocht-huishouding raakt in de war, doordat de nieren uiteindelijk minder vocht uitscheiden en niet genoeg hormonen







meer maken. Daardoor stijgt de bloeddruk weer (1) en krijgen de bloedvaten het nog zwaarder te verduren. Zo gaat het van kwaad tot erger.

Als de nieren eenmaal beschadigd zijn, neemt ook het risico op hart- en vaatziekten toe. Mensen met chronische nierschade overlijden eerder aan hart gerelateerde problemen dan aan nierfalen. Een hoge bloeddruk, een te hoge bloedglucosespiegel bij diabetes en daarbij vaak een hoog cholesterol spelen allemaal een rol bij het ontstaan

*"Ik heb te lang doorgelopen met een hoge bloeddruk. Er werd niet alert gereageerd op de symptomen die ik had, zoals hartkloppingen, vlekkelig zien en hoofdpijn. Het is erg belangrijk dat nierschade wordt opgespoord"*

### ! Test uw risico!

Wanneer u wilt weten of u risico loopt op nierschade (maar ook op diabetes en hart- en vaatziekten), doe dan de risicotest op [www.testuwriscio.nl](http://www.testuwriscio.nl).

Als uit de test blijkt dat u een verhoogd risico hebt, krijgt u het advies om naar de huisarts te gaan voor een PreventieConsult. Geeft de risicotest een licht verhoogd risico aan dan kunt u de Persoonlijke Gezondheidscheck doen. Die laat zien hoe gezond u leeft én geeft advies op maat om met uw gezondheid aan de slag te gaan.

en verergeren van hart- en vaataandoeningen. Het ontstaan van nierschade door hoge bloeddruk, hoge bloedglucoseniveau en een hoog cholesterol zijn een vroege voorbode voor hart- en vaataandoeningen.

### U kunt zelf iets doen

Als u een hoge bloeddruk en/of diabetes heeft, kunt u veel doen om het risico op nierschade te voorkomen of te beperken. Voorkomen van achteruitgang van de nieren verlaagt ook het risico op hart- en vaatziekten.

U kunt dit doen door:

- gezond te leven. Dat betekent niet roken, zo min mogelijk zout gebruiken, op uw gewicht letten, voldoende bewegen en het gebruik van alcohol beperken.

Kijk voor meer informatie en tips op [www.nierstichting.nl/gezondleven](http://www.nierstichting.nl/gezondleven).

- uw hoge bloeddruk en diabetes goed te laten behandelen. Als er al sprake is van nierschade, is dat extra belangrijk.

### Feiten.

#### Hoge bloeddruk

- Een op de drie Nederlanders heeft een hoge bloeddruk.
- Van de mensen met hoge bloeddruk heeft ongeveer 1 op de 5 patiënten chronische nierschade.

#### Diabetes:

- Eén op de veertien Nederlanders heeft diabetes.
- Van de mensen met diabetes heeft ongeveer 1 op de 4 patiënten chronische nierschade.



### **Controle van nierfunctie**

Als u een hoge bloeddruk of diabetes hebt, dan zal de (huis)arts of praktijkondersteuner waarschijnlijk uw bloed regelmatig controleren. Dan wordt er vaak ook naar uw nierfunctie gekeken.

Dat is nodig, omdat mensen meestal pas klachten krijgen als de nieren nog maar voor 30% werken. Door uw nierfunctie te laten checken kunt u al in een eerder stadium verdere nierschade voorkomen en uw eventuele medicijnen laten aanpassen aan uw nierfunctie. Daarom is het belangrijk dat ook uw apotheek uw nierfunctiewaarde kent.



### **Medicijngebruik en verminderde nierfunctie**

Wanneer de nieren minder goed functioneren, voeren zij sommige medicijnen niet altijd goed af uit het lichaam. Daardoor kunnen normale doseringen ineens te hoog uitpakken. Dat geldt vooral voor ouderen en mensen die veel verschillende medicijnen gebruiken. Als u uw nierfunctiewaarde kent of weet dat uw nieren minder goed werken, geef dit dan altijd door aan uw apotheek.

Zie ook [www.nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/nierveilig-medicijnen-nemen/](http://www.nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/nierveilig-medicijnen-nemen/)

### **Meer weten?**

Kijk op [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl) of op [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl) voor meer informatie en folders over nieren, nierziekten en de behandeling. Of bel met **0800 388 0000** (gratis).

### **Wij zijn benieuwd naar uw reactie!**

De Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland vinden goede informatie belangrijk. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar: [infonierziekten@nierstichting.nl](mailto:infonierziekten@nierstichting.nl)

Met dank aan de patiënten, zorgverleners, Nederlandse Federatie voor Nefrologie en andere betrokkenen, die aan deze uitgave meewerkten.

# Alles op alles.

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook echt blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie, investeren in stamcelonderzoek en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen dan ook alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatienten te verbeteren.

Dit kunnen we niet alleen. De Nierstichting krijgt geen financiële steun van de overheid en is daarom afhankelijk van donaties, giften en vrijwillige bijdragen uit de samenleving. Wilt u ons helpen bij het realiseren van onze doelen? Ga naar [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl) voor de mogelijkheden of vul bijgevoegde antwoordkaart in.

**Leven gaat voor, in alles wat wij doen.**

# Nieren, hoge bloeddruk en diabetes.

Nieren, hart- en vaatziekten, diabetes en een hoge bloeddruk hebben veel met elkaar te maken. Nieren filteren de afvalstoffen uit uw lichaam, maar regelen ook de samenstelling van het bloed en de bloeddruk. Door een hoge bloeddruk beschadigen de filtertjes in de nieren. Door diabetes beschadigen de kleine bloedvatjes in de nieren en raken de filtertjes in de nieren verstopt. Dit heeft weer gevolgen voor de bloeddruk. Een ingewikkeld samenspel dus. In deze folder vindt u uitleg over dit ingewikkelde samenspel en wat u zelf kunt doen om het risico op problemen te verlagen.

## Wat doen uw nieren?

De nieren hebben een aantal belangrijke taken in uw lichaam:

- Nieren verwijderen **afvalstoffen** uit het bloed  
Nieren filteren afvalstoffen uit uw bloed. Elke nier bestaat uit een miljoen filtertjes (nefronen). Die zijn zo klein dat ze alleen onder een microscoop te zien zijn. Die filters zorgen ervoor dat de stoffen die u nodig heeft in het bloed blijven en de stoffen die niet nodig zijn in de urine terecht komen. De illustratie geeft uitleg hoe nieren het bloed schoonhouden.
- Nieren regelen **de hoeveelheid water en zouten**  
Uw lichaam kan alleen goed werken, als de hoeveelheid vocht en zouten op het

juiste peil blijft. De nieren zorgen daarvoor. Ze produceren bijvoorbeeld extra urine als u veel drinkt, en juist minder als u veel zweet.

- Nieren maken **hormonen** aan  
Hormonen zijn stoffen die organen helpen om goed te werken. Nieren maken verschillende hormonen. Een daarvan is nodig voor het regelen van de bloeddruk. Een ander hormoon uit de nieren regelt de aanmaak van rode bloedcellen. Deze bloedcellen vervoeren zuurstof door het lichaam.
- Nieren zorgen voor **stevige botten**  
Nieren zetten vitamine D om in een actieve vorm die nodig is voor sterke botten.

# Lid worden loont.

De **Nierpatiënten Vereniging Nederland** is met ruim 7.500 leden dé vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen zetten we ons in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg. Dat doen we door middel van voorlichting, themabijeenkomsten, ontmoetingsdagen, lotgenotencontact en achterbanraadplegingen. Ons Steun- en adviespunt (STAP) biedt persoonlijke informatie en begeleiding bij de impact die een nierziekte heeft op het dagelijks leven van patiënten (denk aan gevolgen voor scholing, werk en inkomen).

We komen ook op voor de belangen van alle nierpatiënten in Nederland. Door lobby bij landelijke politici en overleg met verzekeraars en zorgverleners. Door samen te werken met de Nierstichting, andere patiëntenorganisaties en beroepsverenigingen, initiatieven te nemen of ons erbij aan te sluiten. Steeds vanuit het oogpunt van mensen met een nierziekte.

Stuur de antwoordkaart op voor informatie over het lidmaatschap van de NVN.



## Ja, ik geef voor een beter leven van nierpatiënten!

Ik machtig daarom de  per maand  per kwartaal  per half jaar  eenmalig  
Nierstichting om een bedrag  € 10,-  € 20,-  € 30,-  
af te schrijven van  € 15,-  € 25,-  anders € .....

Per ..... (datum) Van IBAN .....  
Naam .....  de heer  mevrouw  
Voorletter(s) ..... Geboortedatum .....  
Adres .....  
Postcode ..... Plaats.....  
Telefoon .....  
E-mail .....  
Datum ..... Handtekening .....

Ja, ik wil op de hoogte blijven van het werk van de Nierstichting. Stuur de ingevulde antwoordkaart naar: **Nierstichting Nederland**, Antwoordnummer 533, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Machtigingskaart SEPA **Incassant ID NL56ZZZ411970930000**  
Door ondertekening van deze machtiging geeft u toestemming aan de Nierstichting om een doorlopende of eenmalige incassoopdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend of eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van de Nierstichting. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



## Ja, ik wil weten hoe de NVN mijn belangen behartigt

en ontvang graag het informatiepakket over het lidmaatschap van de NVN.

Naam .....  de heer  mevrouw  
Voorletter(s) .....  
Adres .....  
Postcode ..... Plaats .....  
Telefoon .....  
E-mail .....

De kosten voor het lidmaatschap bedragen :  
Patiënt / ouder van patiënt € 26,-  
Partnerlid € 13,-  
Donor gratis

Stuur de ingevulde antwoordkaart naar: **Nierpatiënten Vereniging Nederland**, Antwoordnummer 515, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).  
Of ga naar [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl).

