

## ABSTRACT KURZFASSUNG

Titel ihres Vortrages  
Ziemlich beste Freunde : Niere + Darm!

Zusammenfassung:

Der Darm spielt in unserem Körper nicht nur eine Rolle bei der Absorption „guter“ Stoffe, sondern kann auch, bedingt durch chronische Erkrankungen, kann der Darm auch „böse“ Stoffe, wie z.B. pathogene Keime, durchlassen.

Genau dies passiert bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz bzw. an Dialyse.

Dabei kommt die Ernährung in Bezug auf die Darmgesundheit ins Spiel. Sie beeinflusst „WAS rein kommt“. Dementsprechend präsentiert die Ernährung dem Darm nach der Verdauung die Stoffwechselprodukte zur Resorption. Eine sogenannte „Western Diet“ enthält sehr viel tierisches Protein (Fleisch) und einen geringen Anteil an Faserstoffen (Pflanzliche Anteile). Abbauprodukte tierischer Proteine sind u.a. Indol und p-Kresol. Diesen werden nach der Absorption im Darm zur Leber transportiert und dort zu Indoxylsulfat (IndS) und p-Kresylsulfat (PCS) metabolisiert und normalerweise renal ausgeschieden. Zudem ist die sog. westliche Ernährungsweise auch oft sehr fettreich. Fettreiche Nahrungsmittel enthalten viel Lecithin, Cholin und Carnitin. Diese Stoffe werden durch die Darmmikrobiota zu Trimethylamin (TMA) abgebaut, zur Leber transportiert und dort zu Trimethylamin-N-oxid (TMAO) umgewandelt. IndS, PCS und TMAO gelten als Risikofaktoren und erhöhen das kardiovaskuläre Risiko. Zu nennen ist hier die Cholesterinakkumulation in Makrophagen und die Entwicklung von Atherosklerose. Weitere pathophysiologische Prozessen sind z.B. eine Insulinresistenz, Aktivierung des RAAS-Systems, Steigerung der Gefäßkalzifizierung, Bildung von Thrombosen, und eine linksventrikuläre bzw. diastolische Dysfunktion etc.

Eine diätetische Intervention umfasst die Reduzierung von Nahrungsmitteln, die viel Cholin oder Carnitin enthalten. Da es sich hierbei um meist sehr eiweißreiche Lebensmittel handelt, wie z.B. den Thunfisch, gilt es eine Eiweißmangelernährung zu vermeiden. Zusätzlich ist das Anheben der Zufuhr an Faserstoffen zu empfehlen, da diese das Wachstum und die Aktivität von Bakterien im Dickdarm günstig beeinflussen und dadurch die Wirtsgesundheit verbessern. Interessant ist die Tatsache, dass eine vegetarische Ernährungsweise mit einer geringeren Konzentration von IndS, PCS und TMAO einhergeht. Eine professionelle Ernährungstherapie ist hier notwendig und hilft den Patienten bei der Auswahl der Lebensmittel und Zusammensetzung ihrer Speisen.

Angaben Referent: Name, Funktion Ort

Barbara Contzen, Nephrologik®, Ernährungstherapie bei chronischer Niereninsuffizienz, Bergisch Gladbach