

## Welchen Nutzen haben Ernährungsanpassungen bei diabetischer Nierenerkrankung?

Zwei kürzlich erschienene Cochrane Reviews untersuchten die präventiven und therapeutischen Auswirkungen einer Eiweiss- und einer Salzrestriktion bei diabetesbedingter Nierenerkrankung.

Patienten mit Diabetes mellitus haben ein erhöhtes Risiko für eine Nierenfunktionsverschlechterung. Der erhöhte Blutzucker greift in einer komplexen Immunreaktion die Nierenkörperchen an, in denen aus dem Blut der Primärharn filtriert wird. Um die dadurch entstehenden dauerhaften Schäden zu reduzieren bzw. zu verlangsamen, empfiehlt man den Patienten oft zwei Ernährungsumstellungen:

- Eine reduzierte Eiweisszufuhr soll dabei den Filtrationsdruck verringern und so eine pathologische Hyperfiltration verhindern. So wird die «Arbeitsbelastung» der Nierenkörperchen reduziert.
- Demselben Zweck dient die konsequente Einstellung des Blutdrucks in den Normbereich. Die einfachste nicht-pharmakologische Methode ist hier eine reduzierte Salzzufuhr.

### Fragestellung der Review

Beide Ansätze sind in der Theorie plausibel. Doch können Diabetes-Patienten auch in der Praxis von den Ernährungsanpassungen profitieren? Dieser Frage gehen zwei Cochrane-Reviews nach.

### Eiweissarme Diät

Die erste der beiden Cochrane-Reviews beinhaltet randomisierte kontrollierte Studien, die eine eiweissarme Diät (0,6 bis 0,8 g/kg Körpergewicht/Tag) mit einer uneingeschränkten Eiweisszufuhr über mindestens 12 Monate verglichen. Er umfasst acht Studien mit 486 Patienten mit Diabetes vom Typ 1 oder 2.

- Die Ergebnisse sind eher enttäuschend: Im Vergleich zu einer uneingeschränkten Eiweissaufnahme hat eine eiweissarme Diät möglicherweise nur geringe oder gar keine Auswirkungen auf die Zahl der Menschen, die sterben oder zu einem dialysepflichtigen Nierenversagen fortschreiten.

Die Autoren bewerteten die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz hier allerdings als niedrig. Das bedeutet, dass weitere, besser gemachte Studien zukünftig durchaus auch noch positive Effekte zutage bringen könnten. Auch die Frage nach der Lebensqualität und unerwünschten Wirkungen konnte auf Basis der vorhandenen Studienlage nicht beantwortet werden.

### Salzarme Diät

Im Gegensatz dazu macht die Untersuchung einer reduzierten Salzaufnahme zur Einstellung des Blutdrucks mehr Hoffnung für Patienten mit Diabetes Typ 1 oder 2: Dieser aktualisierte Cochrane-Review schliesst eine zusätzliche randomisierte kontrollierte Studie

ein und umfasst damit insgesamt 313 Teilnehmer. Einschlusskriterium war hier eine im Normbereich liegende Nierenfunktionsleistung, gemessen als glomeruläre Filtrationsrate (GFR). Es wurden sowohl Patienten mit einem erhöhten Blutdruck als auch einem Blutdruck im Normbereich eingeschlossen.

Die gute Nachricht: Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck konnte mit einer auf weniger als 5 g pro Tag reduzierten Salzaufnahme um 7 bzw. 3 mmHg gesenkt werden. Das entspricht ungefähr dem durchschnittlichen Effekt eines Blutdruckmedikaments.

Diese Effekte mögen eindrücklich sein, werden jedoch durch eine niedrige Vertrauenswürdigkeit der zugrundeliegenden Evidenz eingeschränkt. Auch hier sind also weitere und vor allem bessere Studien nötig, um Klarheit zu schaffen.

**PS**

Quelle 02.02.2023

Georg Rüschemeyer Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Cochrane Deutschland, [www.cochrane.de/news/ernaehrungsanpassungen-bei-diabetischer-nierenerkrankung](http://www.cochrane.de/news/ernaehrungsanpassungen-bei-diabetischer-nierenerkrankung)

Originalpublikation:

Jiang S et al. Protein restriction for diabetic kidney disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 1. Art. No.: CD014906.

Hodson EM et al. Altered dietary salt intake for preventing diabetic kidney disease and its progression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 1. Art. No.: CD006763.