

Verhalten nach Nierenspende

Sie haben eine Niere gespendet. Wie geht es weiter? Können Sie normal leben? Gibt es spezielle Vorsichtsmassnahmen zu beachten?

1. Wenn Sie in ärztlicher Abklärung (z.B. Röntgenuntersuchungen mit Kontrastmittel) oder Behandlung sein werden, teilen Sie mit, dass Sie nur eine Niere haben (**Ausweis tragen**).
2. **Essen und Trinken**
 - a. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat sehr gute „Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene“ herausgegeben (vgl. Lebensmittelpyramide, www.sge-ssn.ch). Ein moderater Fleisch- und Salzkonsum gehört zur gesunden Ernährung und ist bei Einnierigkeit von Vorteil.
 - b. Sie müssen Ihre Trinkmenge nicht erhöhen.
Empfohlene Trinkmenge: 1-2 Liter pro Tag, je nach Temperatur und nach Flüssigkeitsverlust.
3. **Medikamente**
 - a. Nehmen Sie regelmässig die von Ihrem Hausarzt verordneten Medikamente ein.
 - b. Schmerzmittel: vermeiden Sie Medikamente, welche Ihre Niere schädigen können.
 - Sogenannte “Rheumamittel“ (fachlich „Nicht steroidale Antirheumatika“ genannt) sollten vermieden werden.
Beispiele: Ponstan®, Voltaren®, Brufen®
 - Schmerzmittel erster Wahl: Paracetamol (z.B. Dafalgan®, Panadol®, Dolprone®). Diese Medikamente sind auch als fiebersenkende Mittel wirksam.
4. **Blutdruck**
 - a. Bei Einnierigkeit sollte der Blutdruck nicht höher als 130/80 mmHg sein.
 - b. lassen Sie Ihren Blutdruck immer wieder kontrollieren (ev. Selbstmessungen).
 - c. Bei Hypertonie (= hohem Blutdruck) nehmen Sie Ihre Blutdruckmedikamente täglich ein.
5. **Rauchen**

Rauchen führt zu Gefässverkalkungen und schädigt die gefässreiche Niere. Wahrscheinlich wurde Ihnen bereits vor der Spende empfohlen, auf das Rauchen zu verzichten.
6. **Beschwerden beim Wasserlösen**
 - a. Bei Blasenentzündungen (Brennen beim Wasserlösen, häufiges Wasserlösen) melden Sie sich sofort beim Hausarzt oder bei einem Notfallarzt. Blasentee reicht nicht aus. Die Cystitis (Blasenentzündung) ist durch Bakterien verursacht: Der Urin muss untersucht werden, damit der Hausarzt entscheiden kann, ob Sie Antibiotika brauchen.
 - b. Erschwertes Wasserlösen beim (älteren) Mann kann Ausdruck einer Prostatavergrösserung sein. Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, um sicher zu sein, dass Ihre Blase sich vollständig entleert.
7. **Ärztliche Kontrollen**

Das Lebendspenderregister sieht Kontrollen der Nierenfunktion und des Urins in periodischen Abständen vor (1-3-5-7-10 Jahre nach Spende, danach zweijährlich lebenslang).

Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob sie häufigere Kontrollen bei ihm durchführen sollten: Das wird von den Ergebnissen der Untersuchungen und von Ihrem gesundheitlichen Allgemeinzustand abhängig sein (Blutdruck-, Cholesterin-, Blutzuckerwerte,...).