



Sport bei Nierenerkrankungen



Wenn Kinder nierenkrank werden, fühlen sich viele Eltern verunsichert, was in der neuen Situation erlaubt ist und worauf man verzichten sollte. Nierenkranke Kinder fühlen sich oft müde, so dass der Eindruck entsteht, dass sie eher Bettruhe als Sport brauchen. Doch ist das richtig?

Auf diese Frage geht Prof. Dr. Mario Schiffer von der Uniklinik Erlangen im Podcast FunktioNIEREN (Folge #3) ausführlich ein. Tatsache ist, dass Nierenleiden und die Begleitkrankheiten oft zur körperlichen Schwäche und folglich zu weniger Bewegung führen. Doch Sport ist sehr wichtig! Zum einen, um den Muskelabbau zu verhindern und fit für die künftige Dialyse bzw. Transplantation zu sein. Zum anderen, um ein optimales Verhältnis zwischen Muskelmasse und Körperfett zu haben: Viel Fett kann dazu führen, dass später die Transplantation erschwert wird, weil man durch dickere Fettschichten durchdringen muss. Außerdem verstoffwechseln Fett und Muskeln den Zucker auf unterschiedliche Weise. Bei zu viel Fett kann sich nach der Transplantation durch die Einnahme bestimmter lebenswichtiger Medikamente ein Posttransplant-Diabetes entwickeln.

Je mehr Muskeln man also hat, desto besser ist es für die Transplantation. Für mehr Muskelmasse empfiehlt Professor Schiffer Ausdauersport wie Joggen, Fahrrad oder Schwimmen. Wichtiger ist es aber, dass die Sportart einem Spaß macht und in den Tagesablauf passt, damit man sich ohne Qual generell viel bewegt. Auch die Zeit an der Dialyse kann für bestimmte Bewegungen genutzt werden.

Direkt nach der Transplantation sollte man mit Krafttraining abwarten, bis die Wunden verheilen und das Gewebe zusammengewachsen ist. Transplantierte sollten außerdem mit Kontaktsportarten vorsichtig sein: Stöße gegen die neue Niere müssen verhindert werden. Mit speziellen Schutzmaßnahmen geht aber auch das, wenn man ausgerechnet auf solchen Sport Lust hat.

Wenn Ihr Kind plötzlich mehr Sport als sonst treibt, sollen die Ärzte unbedingt darüber informiert werden. Grund ist die steigende Muskelmasse: Bei mehr Muskeln erhöht sich der Kreatininwert. Dies hat nichts mit der Nierenfunktion zu tun, sondern damit, dass Kreatinin ein Abbauprodukt des Muskelstoffwechsels ist. Bevor sich also der Arzt Sorgen macht, geben Sie ihm Bescheid, dass sich das Sportverhalten Ihres Kindes verändert hat.

Sport tut den Nieren auch deswegen gut, weil er den Blutdruck senkt, für Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) und für mehr soziale Kontakte sorgt, was die Lebensqualität erhöht und Depressionen vorbeugt. Motivieren Sie also Ihr nierenkrankes Kind zum Sport und seien Sie selbst ein gutes Beispiel.

Das komplette Interview von Prof. Dr. Mario Schiffer können Sie im Podcast FunktioNIEREN von Adrian Ley in der Folge #3 „Die lange Reise zur Nierentransplantation“ nachhören. Der Podcast ist kostenlos über die gängigen Podcast-Apps wie Spotify oder ApplePodcast verfügbar.

Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine individuelle sportmedizinische Beratung.