

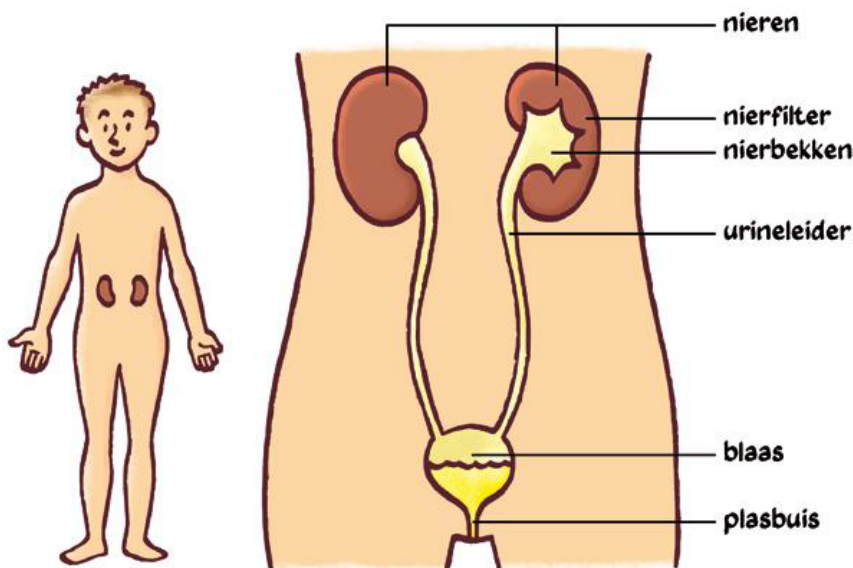
## Kindernefrologie

# Als je nieren ziek zijn; informatie voor kinderen

Weet jij sinds kort dat jouw nieren ziek zijn? In deze folder staat informatie over de nieren: wat doen je nieren, wat is een nierziekte en wat kan de dokter aan een nierziekte doen.

### Wat zijn de nieren?

Je hebt twee nieren en die liggen in je buik. Zij hebben de vorm van een bruine boon en zijn ongeveer zo groot als je vuist. Nieren zijn organen. In je lichaam zitten verschillende organen. Organen zijn onderdelen van je lichaam die allemaal een andere taak hebben.



### Wat doen de nieren?

Je nieren hebben 3 belangrijke taken:

- Ze filteren je bloed. De afvalstoffen die je lichaam niet meer nodig heeft halen ze uit je bloed en die plas jij dan uit.
- Ze houden het vochtgehalte in je lichaam op peil. Wanneer je teveel vocht in je lichaam hebt (bijvoorbeeld doordat je veel hebt gedronken) zorgen je nieren ervoor dat je dat teveel aan vocht kwijtraakt door meer urine te maken. Je moet dan vaker plassen en je plas ziet lichter van kleur. Heb je te weinig vocht in je lichaam dan zorgen je nieren ervoor dat je wat minder urine maakt. Je plast dan minder en je plas is donkerder dan normaal.

- Ze maken bepaalde hormonen aan. De hormonen die je nieren maken zijn stoffen die ervoor zorgen dat je lichaam genoeg rode bloedcellen aanmaakt, je bloeddruk goed blijft, je sterke botten hebt en goed groeit.

## Hoe kom je aan een nierziekte?

Worden je nieren ziek dan kunnen ze hun werk niet meer goed doen. Sommige kinderen worden geboren met een nierziekte, anderen krijgen het pas op latere leeftijd. Soms worden je nieren langzaam ziek en soms gaat dit heel snel.

## Wat kan een nierziekte met je lichaam doen?

Als je nieren niet meer goed werken kun je dat aan verschillende dingen merken:

- Omdat je nieren je bloed niet meer goed filteren heb je meer afvalstoffen in je lichaam. Je kunt dan moe worden, niet lekker zijn en minder trek hebben in eten.
- Het vochtgehalte in je lichaam is niet meer goed op peil. Soms gaan je nieren veel te veel urine maken waardoor je dorst krijgt en een droge mond hebt. Soms maken je nieren juist veel te weinig urine waardoor je dikke ogen of dikke enkels krijgt.
- Je nieren maken sommige hormonen niet meer goed aan. Het hangt van het hormoon af welke klachten je dan krijgt. Je bloeddruk kan te hoog worden of je hebt te weinig rode bloedcellen in je bloed. Het kan ook zijn dat je kleiner bent dan je leeftijdgenoten omdat je minder goed groeit.

## Wat kan de dokter doen?

De dokter geeft je medicijnen

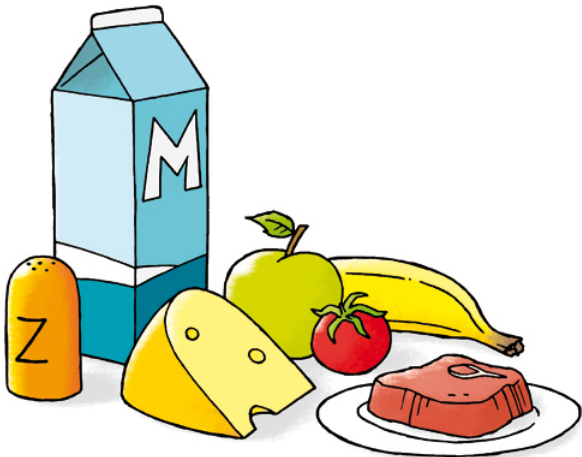


## De volgende medicijnen komen het meeste voor:

- Medicijnen die ervoor zorgen dat afvalstoffen uit je eten niet in het bloed terechtkomen maar in de darm blijven, waarna je ze uitpoept. Dit zijn vaak grote tabletten, die je moet innemen samen met het eten. Niet altijd even makkelijk.
- Medicijnen die de gezonde stoffen in je lichaam waar je te weinig van hebt, aanvullen. Bijvoorbeeld vitamines.

- Medicijnen tegen een te hoge bloeddruk.
- Medicijnen waardoor je meer gaat plassen (die noemen we daarom plastabletten).
- Medicijnen die je lichaam helpen rode bloedcellen aan te maken.
- Medicijnen die ervoor zorgen dat je weer meer gaat groeien.

## De dokter zegt wat je wel of niet mag eten: een dieet



In al het eten en drinken dat je neemt zitten verschillende stoffen. Sommige stoffen heeft jouw lichaam nodig en andere niet. Bij gezonde kinderen regelt de nier dat alle gezonde stoffen in het lichaam blijven en dat alle afvalstoffen worden uitgeplast.

Als je nieren ziek zijn, kunnen je nieren de afvalstoffen minder goed uitplassen. Je kunt je nieren dan een handje helpen door minder dingen te eten waar veel afvalstoffen in zitten en door meer gezonde dingen te eten. Als de dokter naar de stoffen in jouw bloed en urine heeft gekeken, weet hij/zij welke stoffen jouw lichaam teveel heeft en welke te weinig. De dokter kan daardoor precies zeggen wat je wel en niet moet eten om de stoffen in jouw lichaam weer goed te krijgen. Dit is ook zo met het drinken. Sommige kinderen mogen maar heel weinig drinken omdat ze niet meer zoveel plassen, andere kinderen moeten juist heel veel drinken omdat ze heel veel plassen. De dokter vertelt je hoeveel je ongeveer mag of moet drinken.

Het kan best wel eens lastig voor je zijn, dat je niet net als andere kinderen mag eten en drinken wat je zelf wilt! Dat heet een dieet. De diëtiste (=iemand die alles weet over eten) kan je vaak goede tips geven.

## Wat gebeurt er als je nier niet meer beter wordt?

Bij sommige nierziekten kan je nier weer beter worden maar bij veel nierziekten ook niet. Vaak is het voldoende om goed je medicijnen te blijven nemen en je aan het dieet te houden. Bij sommige nierziekten kan het gebeuren dat je nier bijna helemaal niet meer werkt. In dat geval moet het werk van je eigen nieren worden overgenomen. Dit kan op verschillende manieren:

## Dialyse

Bij dialyse neemt een machine het werk van je eigen nieren over. Dialyse kan op 2 manieren: via je buik of via je bloed. De dokter of verpleegkundige kan je meer vertellen over dialyse. Ook zijn er speciale folders over dialyse.

## Transplantatie

Je kunt ook een gezonde nier van iemand anders krijgen die voortaan het werk van je eigen nieren overneemt. Dit noemen we niertransplantatie. Dit kan voordat je begint met dialyse of wanneer je al aan het dialyseren bent. Als je nieuwe nier het goed doet heb je vaak geen echt dieet meer nodig. De dokter of verpleegkundige kan je meer vertellen over een niertransplantatie. Ook is er een folder over niertransplantatie.



## Heb je nog vragen?

Je kunt alle vragen aan de dokter of verpleegkundige stellen. Daar zijn ze voor. De verpleegkundige weet ook precies welke folders er nog meer zijn.

In het Emma Kinderziekenhuis, locatie AMC is een Infotheek. Hier kun je informatie vragen over verschillende ziekten en alles wat er bij komt kijken. Ga er eens langs of mail: [emmainfotheek@amsterdamumc.nl](mailto:emmainfotheek@amsterdamumc.nl) of kijk op [www.emmakids.nl](http://www.emmakids.nl)

Verder kun je terecht bij de Nierstichting ([www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)) en bij de Nierpatiënten Vereniging Nederland ([www.nvn.nl](http://www.nvn.nl)) en [www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl) en [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl). Op [www.hetklokhuis.nl](http://www.hetklokhuis.nl) kun je uitzendingen over dialyse en transplantatie bekijken.

Het Emma Kinderziekenhuis, locatie AMC voert de dialyses uit samen met Dianet. Op [www.dianet.nl](http://www.dianet.nl) vind je meer informatie over verschillende dialysebehandelingen.