Der ungesunde Zeitvertreib

Fernsehen macht dick und diabetisch

Ford ES, Schulze MB, Kröger J et al. Television watching and incident diabetes: findings from the European prospective investigation into cancer and nutrition-Potsdam study. *J Diabetes* 2010;2(1):23–7.

© Photos.com plus

Wer viel in die Glotze schaut, isst meist auch mehr und hat weniger soziale Kontakte und Bewegung.

Fragestellungen: Erkranken diejenigen, die oft lange vor dem Fernseher sitzen, häufiger an einem Diabetes mellitus? Und was sind die Ursachen eines derartigen Risikos?

Hintergrund: Einige methodisch unterschiedliche Studien haben ergeben, dass die Dauer des Fernsehens mit dem Erkrankungsrisiko für Diabetes korreliert. Ob mangelnde körperliche Bewegung, Übergewicht oder andere Faktoren die Ursache dafür sind, ist bislang ungeklärt.

Patienten und Methodik: Die EPIC-Studie soll Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebserkrankungen aufklären. Die ungeheure Datenfülle über Ernährung, Lebensstil und anthropometrische Parameter ermöglicht auch Analysen zu anderen

Fragen. So hat das Studienzentrum in Potsdam anhand von 27 548 Probanden, die zu Beginn der Erhebung keinen Diabetes hatten, die Korrelation zwischen der Dauer des Fernsehens und Neuerkrankungen von Diabetes analysiert.

Ergebnisse: Innerhalb von 7,8 Jahren erkrankten 927 Probanden an einem Diabetes. Ihre tägliche Fernsehzeit schwankte zwischen null und zwölf Stunden. Die Probanden mit neu entdecktem Diabetes saßen im Mittel 2,4 Stunden pro Tag vor dem Fernseher, die Nichtdiabetiker nur zwei Stunden ($p < 0,001$). Das Diabetesrisiko war „dosisabhängig“, d.h. je länger ferngesehen wurde, desto häufiger manifestierte sich ein Diabetes. Natürlich gibt es viele Faktoren, die Diabetes begünstigen. Doch auch wenn für Alter, Geschlecht, Ausbildungsgrad und berufsbedingte körperliche Aktivität adjustiert wurde, korrelierte das Diabetesrisiko unverändert signifikant mit der Fernsehdauer. Bei Berücksichtigung weiterer Faktoren wie Rauchgewohnheiten, Alkoholkonsum, körperliche Aktivität, Ernährungsgewohnheiten und systolischem Blutdruck wurde die Korrelation zwar schwächer, blieb aber signifikant. Nur wenn für BMI und Taillenumfang adjustiert wurde, ging die Signifikanz verloren.

Schlussfolgerungen: Es besteht eine signifikante Korrelation zwischen der täglichen Dauer des Fernsehens und dem Erkrankungsrisiko für Diabetes, und zwar auch unter Berücksichtigung der soziodemografischen Daten, des Lebensstils, des systolischen Blutdrucks und der körperlichen Aktivität. Da der Zusammenhang erst nach der Adjustierung für anthropometrische Daten verloren geht, müssen diese für das Diabetesrisiko verantwortlich sein.

Kommentar: Viele Menschen verbringen eine beträchtliche Zeit des Tages vor dem Fernseher. Diese Stunden fehlen für andere soziale und körperliche Aktivitäten und sind damit dem Wohlbefinden und der Gesundheit abträglich. Meistens wird während des Fernsehens auch mehr Nahrung verzehrt. Zweifellos hat die Studie Schwächen, weil viele Daten auf Angaben der Probanden basieren. Aber sie sind plausibel und bestätigen, dass mit der Dauer des

Fernsehens das Diabetesrisiko steigt. Die Hauptursache ist die Zunahme des Körpergewichts infolge der Inaktivität und des Mehrverzehr von Kalorien während des Fernsehens.

Prof. Dr. med. Heinrich Holzgreve

Internist, Kardiologische Praxis
Burgstr. 7
D-80331 München
h.holzgreve@t-online.de