TICKER

Ab 31. März ist Sommerzeit

Zeitumstellung stresst Stoffwechsel

Der Stoffwechsel reagiert empfindlich auf Veränderungen der inneren Uhr. Das ist besonders für Diabetiker relevant: Forscher der Harvard-Universität simulierten bei Gesunden die Situation von Schichtarbeitern: Die Schlafdauer wurde für drei Wochen auf fünf Stunden und 35 Minuten pro Nacht beschränkt und der Tag-/Nachtrythmus systematisch gestört. Schlafmangel und Störung der inneren Uhr bewirkte bei den Probanden eine Veränderung des Energiestoffwechsels hin zu einer prädiabetischen Stoffwechsellaage: Grundumsatz, Insulinausschüttung und -sensitivität sanken. Der Blutzucker war postprandial stark erhöht. Diabetiker sollten bei der Zeitumstellung besonders darauf achten, Medikamenteneinnahme und Blutzuckermessungen anzupassen und auf ausreichend Schlaf zu achten. **RED ■**

Nach Informationen von Bayer HealthCare

Auch bei Frauen

Zu viel Kalzium verkürzt das Leben

Eine Kalziumzufuhr von über 1400 mg pro Tag geht bei Frauen mit einer erhöhten (kardiovaskulären) Mortalität einher. Besonders gefährdet scheinen Frauen, die trotz hoher Kalziumzufuhr über die Nahrung auch noch Kalzium in Tablettenform zu sich nehmen. Dies ergab eine prospektive Kohortenstudie aus Schweden, für die Daten von 61 433 Frauen ausgewertet wurden. Die höchste kardiovaskuläre Mortalität hatten Frauen, deren Diät mehr als 1400 mg Kalzium pro Tag enthielt. Im Vergleich zu Frauen mit einer Ernährung mit nur 600–999 mg Kalzium lag ihre Sterberate um 40% höher. Unter zusätzlicher Einnahme von Kalzium-Tabletten (500 mg/d) zeigte sich eine weitere Steigerung der Mortalität. **ST ■**

BMJ 2013;346:f228; doi: 10.1136/bmj.f228

Z-SUBSTANZEN

Begünstigen Schlafmittel gefährliche Stürze im Pflegeheim?

— Pflegeheimpatienten haben vor einer Hüftfraktur im Schnitt häufiger Schlafmittel genommen als an anderen Tagen. Dies nährt den Verdacht, dass solche Arzneien Stürze begünstigen. Forscher um Dr. Sarah Berry, Harvard Medical School in Boston, interessierten sich in ihrer Studie für die heute meist verwendeten Benzodiazepin-Rezeptoragonisten Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon. Ihnen wird eine weniger benebelnde Wirkung nachgesagt als anderen Benzodiazepinen. Von 15 000 Patienten mit Hüftfrakturen in Pflegeheimen hatten 1715 (11%) in den 150 Tagen vor der Fraktur eine solche Z-Substanz bekommen. Die Forscher analysierten, ob in den 30 Tagen vor der Hüftfraktur häufiger Schlafmittel eingenommen wurden als in zwei Kontrollperioden (150–120 sowie 90–60 Tage vorher). 54% der Insomniepatienten hatten in den 30 Tagen vor der Hüftfraktur Z-Substanzen bekommen. Die Einnahme von Schlafme-

dikamenten unmittelbar vor der Fraktur war dabei um 66% häufiger als in den anderen beiden Perioden.

Die Frage, ob die Schlafmittel oder die Schlafstörung das Sturzrisiko erhöhen, lässt sich allerdings mit dieser Studie nicht klar beurteilen. Wahrscheinlich tragen sowohl die Schlafmedikamente als auch die Schlafstörungen zu diesem Risiko bei.

MUT ■

Berry SD et al. JAMA Intern Med 2013; Epub 4. März

Schwere Hämatome nach Sturz: Schlafmittel können das Risiko erhöhen.

© Tres Delinquentes/Fotolia

FALL-KONTROLL-STUDIE BELEGT:

Koloskopie-Screening senkt Krebsrisiko

— Die Teilnahme am Koloskopie-Screening schützt vor späten Darmkrebsstadien: In einer Fall-Kontroll-Studie aus den USA war das Risiko um etwa 70% vermindert. In der Studie wurden 471 Krankenversicherten mit einem kolorektalen Karzinom ab Stadium IIB 509 Versicherte ohne Krebs gegenübergestellt. Die Auswertung ergab, dass nur 13 Erkrankte (2,8%) in den zehn Jahren vor ihrer Krebsdiagnose eine Koloskopie absolviert hatten. In der Kontrollgruppe waren es 46 Personen gewesen (9,0%). Damit lag das Risiko für fortgeschrittenen Darmkrebs nach Screening-Koloskopie um ca. 70% niedriger.

Die präventive Wirkung betraf sowohl Karzinome des rechten und des linken Kolons. Im Gegensatz dazu hatte die Screening-Sigmoidoskopie keinen Einfluss auf das Auftreten von Karzinomen im rechtsseitigen Kolon.

„Das Koloskopie-Screening geht einher mit einem deutlich reduzierten Risiko für primäre fortgeschrittene kolorektale Karzinome, und zwar auch im rechten Kolon“, so das Fazit der Autoren. Ähnliche Ergebnisse hat vor zwei Jahren eine Fall-Kontroll-Studie von Prof. Hermann Brenner vom DKFZ Heidelberg zutage gefördert. Hier war eine Koloskopie in den zurückliegenden zehn Jahren mit einem um 78% bzw. 83% niedrigeren Risiko für Kolonkarzinome der Stadien III und IV assoziiert gewesen. **BS ■**

Doubeni CA et al. Ann Intern Med 2013;158:312–320

© Klaus Rose

Verdächtige Polypen früh entdecken.