Schlechter Schlaf senkt Glukosetoleranz

Diabetes – eine Schlafkrankheit?

„Liebe nicht den Schlaf, damit du nicht arm wirst; halte deine Augen offen und du hast Brot genug“: Wer diesen Rat König Salomos befolgt, muss sich vielleicht nur wenig um sein täglich Brot, dafür umso mehr um dessen Broteinheiten sorgen. Denn kurz oder schlecht zu schlafen, erhöht die Gefahr, an Diabetes mellitus zu erkranken.

Eine Schlafdauer von fünf Stunden oder weniger lässt laut den Ergebnissen einer jüngst veröffentlichten japanischen Studie das Diabetesrisiko der Betroffenen um den Faktor 5,4 steigen – verglichen mit Personen, die länger als sieben Stunden schlafen. Nächtliches Erwachen geht mit einer fünffach höheren Erkrankungswahrscheinlichkeit einher. Wer seine Schlafdauer als ungenügend empfindet, trägt ein knapp siebenfach, wer mit seiner Schlafqualität insgesamt unzufrieden ist, ein rund vierfach höheres Risiko, in eine diabetische Stoffwechsellage zu geraten.

Untersucht haben den Zusammenhang von Schlafqualität und Diabetesrisiko Forscher um Toshiko Kita von der Universität Hokkaidō in Sapporo. In einer prospektiven, arbeitsmedizinisch ausgerichteten Studie hatten sie zwischen April 2003 und März 2004 insgesamt 3570 gesunde Mitarbeiter der Kommunalverwaltung im Alter zwischen 35 und 55 Jahren einem gesundheitlichen Check-up unterzogen und sie per Fragebogen nach ihrer Schlafqualität befragt. Die Prozedur wurde vier Jahre später wiederholt. Während der Follow-up-Periode waren ins-

gesamt 3,4% der Probanden an Diabetes mellitus erkrankt – sie mussten nunmehr Antidiabetika einnehmen oder wiesen Plasmaglukosewerte von ≥ 126 mg/dl auf.

Die negativen Auswirkungen schlechten Schlafs auf den Glukosemetabolismus zeigten sich indessen nur bei solchen Studienteilnehmern, die keine an Diabetes erkrankten Verwandten ersten Grades besaßen. Dieser Unterschied lasse sich vermutlich mit der Pathogenese von Diabetes bei genetisch vorbelasteten Personen erklären, schreiben Kita und Kollegen. „In dem Alter, das unsere Probanden zum Untersuchungszeitpunkt erreicht hatten, sind Personen mit Diabetes in der Familienanamnese vermutlich bereits insulinresistent geworden – schlechter oder kurzer Schlaf beeinflussen das Erkrankungsrisiko dann nicht mehr.“ Für diese Überlegung spricht die Größenordnung der Effekte. Daten der US-Centers for Disease Control and Prevention zufolge laufen Personen mit Diabetes in der Familienanamnese ein zwei- bis sechsfach höheres Risiko, selbst an Diabetes zu erkranken. Diese Zahlen decken sich in etwa mit jenen, die in der japanischen Studie für den Einfluss minderer Schlafqualität auf das Erkrankungsrisiko familiär Unbelasteter ermittelt worden sind.

Dr. Robert Bublak

Kita T et al. Diabetes Care 2012;35:313–8.

Kleinkind hängt an der Flasche: Risikofaktor für Adipositas!

Zur Adipositasprävention sollten Kinder nach ihrem ersten Geburtstag vom Fläschchen entwöhnt werden, empfehlen Pädiater aus Cincinnati/Ohio. Sie haben in einer Studie einen Zusammenhang zwischen längerem Gebrauch des Fläschchens und Fettleibigkeit im Vorschulalter gefunden: 22% von 6750 untersuchten Kindern tranken noch im Alter von zwei Jahren überwiegend aus dem Fläschchen bzw. wurden mit einem Fläschchen mit kalorienhaltigem Inhalt (Milch, Saft) zu Bett gebracht. Diese Kinder hatten ein um 30% erhöhtes Risiko, mit 5,5 Jahren adipös zu sein (22,9% vs. 16,1%).

Gooze RA, Anderson SE, Whitaker RC Prolonged bottle use and obesity at 5.5 years of age in US children. J Pediatr 2011;159(3):431–6.

Sind dicke Ärzte dicken Patienten eine Hilfe beim Abspecken?

Übergewichtige Patienten, die um ärztlichen Rat in Sachen Gewichtsreduktion nachsuchen, tun vielleicht gut daran, zunächst einen Blick auf die Leibesfülle des konsultierten Doktors zu werfen. Denn: Wenn es um Gewichtsreduktion geht, sind normalgewichtige Ärzte möglicherweise die besseren Ansprechpartner. Das legen zumindest Ergebnisse einer Ärztebefragung in den USA nahe.

Obesity 2012; DOI: 10.1038/oby.2011.402

Den kompletten Beitrag
gibt es im Internet unter
www.springermedizin.de/2312654
oder mit QR-Code