

Körpergröße und Stoffwechsel

Haben kleinere Menschen ein höheres Diabetesrisiko?

Kleinere Menschen erkranken häufiger an Typ-2-Diabetes als große. Darauf weist die EPIC-Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung hin.

— In die Studie flossen Daten von 2.029 Personen, die zu Beginn keinen Diabetes hatten, sowie die Daten von 698 Teilnehmern mit Diabetes ein.

Bei Männern wirkte sich danach die Größe stärker auf das Diabetes-Risiko aus als bei Frauen: Bei einem Größenunterschied von 10 cm reduzierte sich das Erkrankungsrisiko bei Männern um 41%, bei Frauen nur um 33%. Ein weiterer geschlechtsspezifischer Unterschied zeigte sich bei der Analyse der Gliedmaßen: Bei Frauen schienen sowohl lange Beine als auch ein langer Oberkörper das Risiko zu senken, bei Männern war lediglich die Beinlänge ausschlaggebend.

Als mögliche Ursache für die Assoziation von Körpergröße und Diabetes-

risiko nennen die Studienautoren den höheren Leberfettanteil kleinerer Menschen und ihr im Vergleich zu größeren Personen ungünstigeres kardiometabolisches Profil.

Die Autoren sehen die Körpergröße als nützlichen prognostischen Indikator für das Diabetesrisiko und empfehlen eine engmaschigere Überwachung kardiometabolischer Risikofaktoren bei kleinen Menschen.

Joana Schmidt

▪ Wittenbecher C et al. *Diabetologia* 2019. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-04978-8>



KHK-Prävention

Wie Fitness schützt

Wer körperlich fit ist, hat weniger Entzündungsmarker im Blut und ist somit besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt.

— Bei 1.500 Personen zwischen 20 und 81 Jahren wurde der Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und Entzündungsmarkern im Blut untersucht. Als Maß für die Fitness galt die maximale Sauerstoffaufnahme im Belastungstest. Ein Anstieg um 100 ml war signifikant mit um 4,5% niedrigeren hs-CRP-Werten und einer um 1% niedrigeren Anzahl weißer Blutkörperchen assoziiert. Andere Entzündungsmarker ergaben ähnliche Zusammenhänge. „Wir konnten zeigen, dass eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit mit weniger systemischer Inflammation assoziiert ist“, so die Autoren.

Joana Schmidt

▪ DGK-Herztag, 10.–12. Oktober 2019, Berlin

Hier steht eine Anzeige.