

Quelle: Meer R, Boateng D, Klipstein-Grobusch K et al. Incidence and correlates of high blood pressure from childhood to adulthood: the Birth to Twenty study. *J Hypertens.* 2022;40:274–82

Die Entwicklung einer Hypertonie hing signifikant mit einer raschen Gewichtszunahme in bestimmten Phasen zusammen, nämlich in der frühen Kindheit bis zum 2. Geburtstag (Hazard Ratio [HR] 1,11), im mittleren Kindesalter von 2–5 Jahren (HR 1,13) sowie im Jugendalter (HR 1,21). Das Risiko stieg aber auch signifikant, wenn die Mutter mehr als eine Schwangerschaft durchlebt hatte (HR 1,18). Keine signifikante Erhöhung war mit dem sozioökonomischen Status, der Ausbildung der Mutter oder dem Geschlecht des Kindes verbunden.

MMW-Kommentar

Die Studie belegt, dass schon in der Kindheit wichtige Weichen für die spätere Blutdruckentwicklung gestellt werden. Aus den Ergebnissen lässt sich schlussfolgern, dass bereits in der Versorgung von Kindern und Jugendlichen wichtige präventive Aufgaben zur Vermeidung einer späteren Hypertonie wahrgenommen werden sollten. Dies schmälert den Wert präventiver und nicht medikamentöser Maßnahmen, die wir erst im Erwachsenenalter treffen, jedoch nicht. ■

Wer gut schläft, fördert seine Stoffwechselgesundheit

Postprandiale Glukosespiegel -- Autor: K. Müssig

Quelle: Tsereteli N, Vallat R, Fernandez-Tajes J et al. Impact of insufficient sleep on dysregulated blood glucose control under standardised meal conditions. *Diabetologia.* 2022;65:356–65

Mittels objektiver Messverfahren konnte in einer Studie gezeigt werden, dass sowohl schlechter Schlaf als auch ein spätes Zubettgehen mit einer ausgeprägten glykämischen Antwort auf das Frühstück am nächsten Morgen assoziiert sind.

Analysiert wurden Daten von 953 gesunden Erwachsenen aus der PREDICT-Ernährungsstudie. Über zwei Wochen verzehrten sie isokalorische Mahlzeiten unterschiedlicher Zusammensetzung und trugen ein Gerät zur kontinuierlichen Glukosemessung. Mittels Aktigrafie wurden Zeitpunkt und Dauer des Schlafs ermittelt. Daraus errechnete man die Schlafeffizienz, definiert als Anteil des tatsächlichen

Schlafs während der Zeit zwischen Zubettgehen und Aufstehen.

Eine gute Schlafeffizienz war mit niedrigen Glukosespiegeln in den zwei Stunden nach einer Mahlzeit assoziiert, sowohl beim Vergleich der Werte eines einzelnen Probanden als auch im interpersonellen Vergleich (jeweils $p < 0,03$). Ein späterer zeitlicher Schlafmittelpunkt war mit höheren postprandialen Glukosespiegeln assoziiert, ebenfalls bei beiden Vergleichsformen ($p = 0,035$ und $p = 0,051$). Der Einfluss schlechten Schlafs war geringer, wenn ein kohlenhydratreiches oder ein fettreiches Frühstück verzehrt wurde.

MMW-Kommentar

Die Arbeit ist im Einklang mit früheren Querschnittsstudien, die einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Risiko für Typ-2-Diabetes ergaben. Meist wurde die Schlafdauer aber selbst berichtet, oder die Untersuchungen fanden unter Laborbedingungen statt. Nun liegen wertvolle Real-Life-Daten aus einer großen prospektiven Untersuchung vor, in der Schlafdauer und -qualität mit objektiven Messverfahren beurteilt wurden.

90% der Diabetespatienten geben mindestens ein schlafbezogenes Problem an [Plantinga L et al. *Prev Chronic Dis.* 2012;9:E76]. Aus diesem Grunde sollten Diabetespatienten gezielt nach Schlafstörungen gefragt werden, um durch eine gezielte Therapie sowohl ihre Lebensqualität als auch die Stoffwechseleinstellung verbessern zu können. ■



Mit gutem Schlaf den Glukosestoffwechsel optimieren.