



## Reizdarmsyndrom: 5 Lebensstilfaktoren senken das Risiko

*Daten aus der UK Biobank* -- Autorin: Dr. Nicola Zink

Kein Nikotin, guter Schlaf, viel Sport: Kann eine gesunde Lebensweise beständige Darmbeschwerden verhindern? Offenbar ja, wie eine neue Studie zeigt.

Derzeit gibt es keine etablierte Strategie zur Primärprävention des Reizdarmsyndroms (RDS). Fünf Lebensstilfaktoren – Rauchen, Schlaf, körperliche Aktivität, Ernährung und Alkoholkonsum – scheinen jedoch mit RDS in Verbindung zu stehen. Diesen möglichen Zusammenhang mit der Inzidenz der Erkrankung haben nun Forschende der Chinese University of Hong Kong unter die Lupe genommen.

Sie nutzten Daten der britischen Biobank-Studie, für die zwischen 2006 und 2010 rund 500.000 Teilnehmende rekrutiert wurden. Für die aktuelle Untersuchung wurden 64.268 Erwachsene berücksichtigt (Durchschnittsalter 55,9 Jahre, 55% weiblich), bei denen zu Studienbeginn kein RDS vorgelegen hatte.

Zu den untersuchten gesunden Lebensgewohnheiten gehörten Nichtrauchen, intensive körperliche Betätigung, hochwertige Ernährung, mäßiger Alkoholkonsum (5–15 g/Tag) und optimale Schlafdauer (7–9 h/Tag).

11,8% der Teilnehmenden berichteten zu Studienbeginn, dass sie sich an keine der fünf Verhaltensweisen hielten, 32,1% beherzigten eine, 34,1% zwei und 21,9% drei bis fünf. Während der durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 12,6 Jahren registrierte das Forschungsteam

961 (1,5%) Fälle von neu diagnostiziertem RDS.

**Ergebnisse:** Die Einhaltung mehrerer gesunder Lebensgewohnheiten war signifikant mit einem geringeren Risiko für das Auftreten von RDS verbunden. Die adjustierten Hazard Ratios (HR) für die Einhaltung von einem, zwei bzw. drei bis fünf der untersuchten Lebensstilfaktoren lagen bei 0,79, 0,64 bzw. 0,58, verglichen mit Teilnehmenden, die keine der fünf Verhaltensweisen praktizierten. Damit war das Risiko, an einem RDS zu erkranken,

um 21%, 36% bzw. 42% vermindert, wenn einer, zwei bzw. drei bis fünf der Lebensstilfaktoren vorlagen.

In separaten Analysen für jeden Faktor zeigten Nichtrauchen (HR: 0,86), körperliche Betätigung (0,83) und optimaler Schlaf (0,73) einen signifikanten, unabhängigen umgekehrten Zusammenhang mit dem Auftreten von RDS. Gesunde Ernährung und mäßiger Alkoholkonsum verfehlten die Signifikanz nur knapp. ■

**Quelle:** Ho FF et al. Gut 2024; <http://dx.doi.org/10.1136/gutjnl-2023-331254>

## Kurze Schlafdauer fördert Diabetes

**Unabhängig von der Ernährung** -- Kurzschläfer erkranken unabhängig von ihren Ernährungsgewohnheiten eher an Typ-2-Diabetes (T2D) als Normalschläfer.

Für ihre Studie analysierten schwedische Forschende Daten aus der UK Biobank von fast einer Viertelmillion Personen (Durchschnittsalter: 56 Jahre). Die Teilnehmenden wurden in vier Schlafgruppen (3–4, 5, 6 und 7–8 h/Tag) eingeteilt und ihre Ernährungsgewohnheiten anhand des Verzehrs von rotem und verar-

beitetem Fleisch, Obst, Gemüse und Fisch bewertet.

Während der medianen Nachbeobachtungszeit von 12,5 Jahren erkrankten rund 3% der Teilnehmenden an T2D. Das Erkrankungsrisiko stieg signifikant bei Menschen mit fünf Stunden oder weniger Schlaf pro Tag. Eine gesunde Ernährung hatte darauf keine Auswirkungen. ■

**Quelle:** Nöga DA et al. JAMA Netw Open 2024; <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.1147>