

## Besser schlafen hilft langfristigem Abnehmerfolg

**Datum:** 12.01.2023

**Original Titel:**

Insufficient sleep predicts poor weight loss maintenance after one year

**Kurz & fundiert**

- Gewichtszunahme nach einer Gewichtsabnahme
- Hat Schlaf einen Einfluss?
- Schlafdauer unter 6 Std. und schlechte Schlafqualität reduzieren Abnehmerfolg
- Randomisierte, kontrollierte Studie mit 195 Erwachsenen mit starkem Übergewicht

**DGP - Zu wenig Schlaf kann eine Gewichtsabnahme behindern. Die Rolle des Schlafs bei Aufrechterhaltung der Gewichtsabnahme ist bislang unbekannt und wurde nun in einer dänischen Studie untersucht.**

Die erneute Gewichtszunahme nach einer Gewichtsabnahme stellt ein großes Problem bei der Behandlung von [Adipositas](#) dar. Eine aktuelle Studie hat nun untersucht, ob unzureichender Schlaf eine Gewichtszunahme während der Aufrechterhaltung der Gewichtsabnahme vorhersagt.

In einer randomisierten, kontrollierten Studie absolvierten 195 Erwachsene mit [Adipositas](#) eine achtwöchige kalorienarme Diät. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip einer einjährigen Beibehaltung der Gewichtsabnahme mit oder ohne Bewegung und Liraglutid 3,0 mg/Tag oder der Placebogruppe zugeteilt. Schlafdauer und -qualität wurden vor und nach der kalorienarmen Diät und während der Gewichtserhaltungsphase mit am Handgelenk getragenen Fitnessstrackern (GENEActiv) und dem Pittsburgh Sleep Quality Index gemessen. Um Zusammenhänge zwischen unzureichendem Schlaf und Gewichtszunahme zu evaluieren, wurden die Teilnehmer bei der [Randomisierung](#) in Untergruppen nach Schlafdauer ( $\leq 6$  h/Nacht) oder Schlafqualität ([PSQI-Score](#)  $\leq 5$ ) stratifiziert.

### Sport verbessert Schlafqualität

Nach einem ernährungsbedingtem Gewichtsverlust von 13,1 kg gewannen die Teilnehmer mit kurzer Schlafdauer 5,3 kg Körpergewicht ( $p = 0,0008$ ) wieder dazu, zudem war bei Ihnen eine geringere Reduzierung des Körperfettanteils im Vergleich zu Teilnehmern mit normaler Schlafdauer zu beobachten ( $p = 0,007$ ). Die Gewichtserhaltungsphase betrug 1 Jahr. Teilnehmer mit schlechter Schlafqualität vor dem Gewichtsverlust gewannen 3,5 kg Körpergewicht zurück im Vergleich zu Teilnehmern mit guter Schlafqualität ( $p = 0,010$ ). Während der Gewichtserhaltungsphase zeigten Teilnehmer, die mit Liraglutid behandelt wurden, nach 26 Wochen eine längere Schlafdauer im

Vergleich zu [Placebo](#) (5 vs. -15 min/Nacht). Nach einem Jahr konnte dieser Effekt nicht beobachtet werden. Bei den Teilnehmern, die das körperliche Training absolvierten, war die Schlafqualität auch nach einem Jahr noch verbessert.

### **Schlechter Schlaf fördert Gewichtszunahme nach Gewichtsverlust**

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass bei Erwachsenen mit Adipositas eine kurze Schlafdauer oder schlechte Schlafqualität mit einer Gewichtszunahme nach Gewichtsverlust verbunden ist. Ausreichender Schlaf und eine geeignete Schlafhygiene sollten deshalb in der Adipositas therapie eine starke Berücksichtigung finden.

#### **Referenzen:**

Bogh AF, Jensen SBK, Juhl CR, Janus C, Sandsdal RM, Lundgren JR, Noer MH, Vu NQ, Fiorenza M, Stallknecht BM, Holst JJ, Madsbad S, Torekov SS. Insufficient sleep predicts poor weight loss maintenance after one year. *Sleep*. 2022 Dec 6:zsac295. doi: 10.1093/sleep/zsac295. Epub ahead of print. PMID: 36472579.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“