

## Depressionen: wichtiger Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, besonders bei Übergewicht

**Datum:** 01.12.2020

**Original Titel:**

Cumulative effect of depressed mood and obesity on type II diabetes incidence: Findings from the MONICA/KORA cohort study

**DGP – Wissenschaftler aus München untersuchten, wie hoch das Diabetesrisiko einer Person ist, wenn sie gleichzeitig stark übergewichtig und depressiv ist. Dabei zeigte sich: unter dieser Konstellation wiesen Personen ein 8-fach höheres Diabetesrisiko als gesunde Personen auf.**

Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes – dies steht außer Frage. Und auch Depressionen erhöhen das Risiko einer Person, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Wissenschaftler aus München untersuchten mit ihrer Studie, wie hoch das Diabetesrisiko ist, wenn beide Faktoren zusammenkommen – sprich eine Person übergewichtig und depressiv ist.

Die Wissenschaftler griffen auf die Daten der in Süddeutschland durchgeführten MONICA/KORA-Studie zurück. Diese schloss 9340 Teilnehmer ein, die über 15,4 Jahre beobachtet wurden.

### **8-fach höheres Diabetesrisiko, wenn starkes Übergewicht und Depressionen gemeinsam vorlagen**

Die Wissenschaftler konnten folgende Erkenntnisse gewinnen: Personen, die adipös (= stark übergewichtig; [Body Mass Index](#) (BMI)  $\geq 30$ ) waren, hatten ein 6-fach höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken als Personen mit Normalgewicht. Litt eine Person unter [Adipositas](#) und Depressionen, stieg das Diabetesrisiko noch weiter an und war um das 8-fache gegenüber einer gesunden Kontrollperson erhöht. Weitergehende Analysen zeigten, dass depressive Symptome das Diabetesrisiko bei Personen mit Übergewicht (BMI = 25 bis 29,9) in einem geringeren Ausmaß steigerten als bei adipösen Personen. Bei Personen mit Normalgewicht (BMI = 18,5 bis 24,9) fanden die Wissenschaftler kein erhöhtes Diabetesrisiko, wenn die Personen unter Depressionen litten.

Die Wissenschaftler resümierten, dass starkes Übergewicht und Depressionen zwei relevante Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes sind. Sie fordern, dass in Zukunft mehr beachtet wird, dass Depressionen ein Auslöser von Typ-2-Diabetes sein können. Besonders wenn beide Faktoren, starkes Übergewicht und Depressionen, zusammenkommen, besteht deutlicher Handlungsbedarf, um die betroffene Person vor Typ-2-Diabetes zu schützen.

**Referenzen:**

Atasoy S, Johar H, Fang XY, Kruse J, Ladwig KH. Cumulative effect of depressed mood and obesity on type II diabetes incidence: Findings from the MONICA/KORA cohort study. J Psychosom Res. 2018 Dec;115:66-70. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.10.007. Epub 2018 Oct 17.

# 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“