

Kurze Schlafdauer begünstigt Gewichtszunahme

Datum: 04.08.2022

Original Titel:

Association of Sleep Duration with Weight Gain and General and Central Obesity Risk in Chinese Adults: A Prospective Study

Kurz & fundiert

- 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht gelten als optimal
- Studien zeigen, dass sich zu viel und zu wenig Schlaf negativ auf das Gewicht auswirken könnten
- Die vorliegenden Studienergebnisse bestätigten einen ungünstigen Einfluss von weniger als 6 Stunden Schlaf (im Vergleich zu 7 Stunden Schlaf) auf das Gewicht

DGP - Eine Schlafdauer von 6 Stunden oder weniger könnte sich laut der vorliegenden Studie negativ auf das Gewicht auswirken. Denn im Vergleich zu Personen, die nachts 7 Stunden schliefen, hatten Personen mit einer derart kurzen Schlafdauer ein erhöhtes Risiko für eine Gewichtszunahme und zentrale [Adipositas](#).

Schlechter Schlaf wirkt sich auf viele Komponenten des Lebens aus: die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, die Stimmung und das Ernährungsverhalten. Studien zeigen beispielsweise, dass Personen mit Schlafmangel in stärkerem Ausmaß Essengelüste - besonders auf fettreiche Speisen - haben. Ein weiteres Augenmerk der Forschung liegt auf dem Zusammenhang zwischen der gewöhnlichen Schlafdauer und dem Gewicht. Schlafmediziner empfehlen, täglich zwischen 7 und 9 Stunden zu schlafen. Hat eine abweichende Schlafdauer langfristig gesehen Auswirkungen auf das Gewicht?

Dies ermittelten Wissenschaftler in einer prospektiven [Beobachtungsstudie](#). Sie analysierten den Zusammenhang zwischen der täglichen Schlafdauer und verschiedenen [Adipositas](#)-Indizes. Teilnehmer der Studie waren 21 958 Männer und Frauen im Alter zwischen 30 und 79 Jahren. Zu den Adipositas-Indizes zählten die allgemeine und zentrale Adipositas sowie eine Gewichtszunahme von 5 kg oder mehr. Die Nachbeobachtungszeit betrug $8,0 \pm 0,8$ Jahre.

Kurze Schlafdauer stand im Zusammenhang mit der nachfolgenden Entwicklung von Adipositas

Zu Beginn der Beobachtung schliefen die Teilnehmer im Schnitt 7,5 Stunden. Personen, die durchschnittlich 6 Stunden oder weniger schliefen, hatten im Vergleich zu Personen mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von 7 Stunden ein deutlich erhöhtes Risiko dafür, zuzunehmen (OR

= 1,13, 95 % 1,02-1,29). Bei Personen, die bei Studienbeginn keinen Sport trieben, war dieser Zusammenhang ausgeprägter.

Eine kurze Schlafdauer stand darüber hinaus in einem Zusammenhang mit späterer zentraler Adipositas (OR = 1,13, 95 % CI 1,00-1,28). Zu Adipositas allgemein bestand kein Zusammenhang (p = 0,31).

Im Vergleich zu Personen mit 7 Stunden Schlaf pro Nacht wiesen Personen mit ≤ 6 Stunden Schlaf pro Nacht ein erhöhtes Risiko dafür auf, zuzunehmen. Zudem hatten sie ein erhöhtes Risiko für zentrale Adipositas.

Referenzen:

Ning X, Lv J, Guo Y et al; China Kadoorie Biobank (CKB) Collaborative Group. Association of Sleep Duration with Weight Gain and General and Central Obesity Risk in Chinese Adults: A Prospective Study. *Obesity* (Silver Spring). 2019 Dec 26. doi: 10.1002/oby.22713. [Epub ahead of print]



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“