

Schichtarbeit fördert Übergewicht

Datum: 10.09.2018

Original Titel:

Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types

DGP - Schichtarbeit erhöht das Risiko für Übergewicht mit übermäßigem Fett im Bauchraum, wie diese Studie zeigte. Da gerade permanente Nachtschicht ungünstig ist, sollten Beschäftigte öfters die Schicht wechseln können.

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr. Dabei hat die Natur die Menschen als tagaktive Lebewesen vorgesehen. Während wir am Tag auf Aktivität programmiert sind, benötigt unser Körper nachts Erholung und Ruhe. Menschen, die in Spät- oder Nachtschicht arbeiten, bringen ihren natürlichen Rhythmus durcheinander. Dies kann mit negativen Folgen für die Gesundheit einhergehen. Besonders empfindlich scheint der Magen-Darm-Trakt gegenüber Veränderungen des natürlichen Rhythmus zu sein. Menschen, die Schicht- und Nachtarbeit verrichten, weisen deutlich häufiger gastrointestinale Erkrankungen auf. Studien konnten darüber hinaus belegen, dass Schichtarbeiter stärker zu Übergewicht neigen und mehr rauchen als andere Arbeitnehmer.

Auswertung von 23 Studien zeigte deutlich erhöhtes Risiko für Übergewicht bei Schichtarbeit

Forscher aus Hong Kong (China) und Utrecht (Niederlanden) analysierten in ihrer Studie die Gewichtsentwicklung von Personen mit Schichtarbeit. Dabei recherchierten die Forscher in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. Insgesamt konnten die Forscher die Ergebnisse von 28 Studien zum Thema Schichtarbeit und Gewicht auswerten. Die Analyseergebnisse zeigten, dass Personen, die in Nachtschicht arbeiteten, ein um 23 % erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Übergewicht oder [Adipositas](#) (sehr starkes Übergewicht mit Fettleibigkeit) aufwiesen. Für Schichtarbeit allgemein ermittelten die Forscher ein um 35 % gesteigertes Risiko für eine Fettansammlung im Bauchraum. Eine Fettansammlung im Bauchraum bezeichnet man fachsprachlich als abdominale [Adipositas](#). Abdominale Adipositas ist besonders ungünstig, da das Fett im Bauchraum noch aktiv auf den Stoffwechsel einwirkt und negative Wirkungen entfaltet. Ein weiteres Ergebnis der Forscher bestand darin, dass die Entstehung von Übergewicht insbesondere bei Personen mit permanenter Nachtschicht erhöht war, während Personen, die wechselnde Schichten ausübten, ein weniger hohes Risiko für die Entwicklung von Übergewicht erfuhren.

Diese Studie bekräftigt die Ergebnisse vorheriger Studien, dass sich Schichtarbeit ungünstig auf die Entstehung von Übergewicht ausüben kann. Insbesondere die äußerst ungünstige übermäßige Ansammlung von Fett im Bauchraum wird durch die Schichtarbeit begünstigt. Da insbesondere Menschen mit permanenter Nachtschicht betroffen sind, erscheint ein System, in dem die Beschäftigten regelmäßig die Schicht wechseln, als förderlich.

Referenzen:

Sun M, Feng W, Wang F, Li P, Li Z, Li M, Tse G, Vlaanderen J, Vermeulen R, Tse LA. Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types. *Obes Rev.* 2017 Oct 4. doi: 10.1111/obr.12621. [Epub ahead of print]

DCP DeutschesGesundheitsPortal

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“