

Wenig Schlaf fördert die Entstehung von Diabetes

Datum: 31.01.2018

Original Titel:

Sleep duration and progression to diabetes in people with prediabetes defined by HbA1c concentration

Vermutlich jeder hat schon einmal die unangenehmen Folgen von Schlafmangel spüren müssen – man ist schlechter gelaunt, fröstelt mehr als gewöhnlich und Heißhunger auf Süßes oder Fettiges sind keine Seltenheit. Dazu sind Konzentration und Denkleistung herabgesetzt. Tritt der Schlafmangel nur selten und sporadisch auf, besteht kein Grund zur Sorge. Anders sieht es aus, wenn Menschen dauerhaft zu wenig schlafen. Eine chronisch zu niedrige Schlafdauer oder schlechte Schlafqualität kann die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen und die Entstehung von Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes, [Adipositas](#) oder auch Demenz begünstigen.

Wissenschaftlicher aus Seoul, in Korea untersuchten nun, ob die Schlafdauer einen Einfluss auf die Entstehung einer Diabeteserkrankung bei Patienten mit Prädiabetes hatte. Prädiabetiker haben zwar noch keine manifeste Diabeteserkrankung, weisen aber bereits zu hohe Zuckerwerte im Blut auf. Damit sind sie Risikopersonen für eine Typ-2-Diabeteserkrankung.

Die Wissenschaftler schlossen 17983 Personen mit Prädiabetes in ihre Studie ein. 664 Patienten entwickelten im Laufe der Studie Diabetes. Die Ergebnisse zeigten, dass eine Schlafdauer von nur 5 Stunden im Vergleich zu einer Schlafdauer von 7 Stunden das Diabetesrisiko um 68 % erhöhte. Auch eine Schlafdauer von 6 Stunden war im Gegensatz zu einer Schlafdauer von 7 Stunden mit einem erhöhten Diabetesrisiko assoziiert: das Risiko erhöhte sich in diesem Fall um 44 %. Langschläfer, die mehr als 8 Stunden schliefen, wiesen hingegen kein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes auf.

Eine kurze Schlafdauer könnte ein Fortschreiten von Prädiabetes zu Diabetes begünstigen, wie diese Studie zeigte. Die Studienergebnisse verdeutlichen, dass eine Beratung von Patienten mit Prädiabetes neben Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung im besten Fall auch Hinweise über die Wichtigkeit einer ausreichenden Schlafdauer enthalten sollte.

Referenzen:

Kim CW, Chang Y, Sung E, Ryu S. Sleep duration and progression to diabetes in people with prediabetes defined by HbA1c concentration. Diabet Med. 2017 Jul 22. doi: 10.1111/dme.13432. [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“