

## Zusammenhang zwischen Schlafgewohnheiten und Fett im Bauchraum bei Typ-2-Diabetes

**Datum:** 14.09.2021

**Original Titel:**

Characteristics of sleep-wake cycle and sleep duration in Japanese type 2 diabetes patients with visceral fat accumulation

**DGP - Ungünstige Schlafgewohnheiten könnten bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu vermehrtem Fett im Bauchraum führen, wie die vorliegende Studie zeigte. Gerade für Patienten mit Typ-2-Diabetes ist ein gesundes Gewicht und wenig Fett im Bauchraum wichtig - verbesserte Schlafgewohnheiten könnten hierzu vermutlich beitragen.**

---

Wer zu viel Gewicht auf die Waage bringt, muss nicht ungesund sein. Ob Übergewicht gesundheitsschädlich ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen ist es relevant, wie körperlich aktiv eine Person ist und wie gesund sie sich ernährt. Zudem spielt es eine Rolle, ob das Körpergewicht geringfügig oder aber massiv erhöht ist. Von besonderer Wichtigkeit ist auch, wo das überschüssige Körpergewicht lokalisiert ist. Ein Zuviel an Körperfett an Hüften und Popo mag für einige Personen zwar ein kosmetisches Problem sein, deutliche negative gesundheitliche Folgen gehen von diesem Fett allerdings nicht aus. Anders sieht dies bei dem Fett im Bauchraum aus, welches die inneren Organe umgibt. Dieses Fett ist sehr stoffwechselaktiv und produziert Botenstoffe, die mit einem gesteigerten Krankheitsrisiko im Zusammenhang stehen.

Forscher aus Japan gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, ob die Schlafgewohnheiten von Patienten mit Typ-2-Diabetes einen Einfluss auf die Fettmenge im Bauchraum haben. Die Forscher wendeten dazu einen Fragebogen zu Schlafgewohnheiten bei 59 Patienten mit Typ-2-Diabetes an. Mithilfe des Fragebogens wurde zum Beispiel erfasst, wie spät die Patienten zu Bett gingen und wie lange sie durchschnittlich schliefen.

### **Schlechte Schlafhygiene stand mit mehr Bauchfett im Zusammenhang**

Die Studie konnte einen Zusammenhang zwischen ungünstigen Schlafgewohnheiten und der Ansammlung von Fett im Bauchraum bei den Patienten mit Typ-2-Diabetes aufzeigen. Patienten mit viel Fett im Bauchraum gingen deutlich später ins Bett und hatten an Wochentagen eine kürzere, geschätzte Schlafdauer als die Patienten, bei denen kein übermäßiges Fett im Bauchraum nachweisbar war.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen damit auf, dass ungünstigere Schlafgewohnheiten wie ein spätes Zubettgehen und eine kürzere Schlafdauer im Zusammenhang mit einer ungünstigen Körperfettverteilung bei Patienten mit Typ-2-Diabetes stehen könnten. Gerade für Patienten, die an Diabetes leiden und damit ohnehin schon ein größeres Risiko für Folgekrankheiten aufweisen, ist es wichtig, auf ein gesundes Körpergewicht ohne zu viel Fett im Bauchraum zu achten. Verbesserte Schlafgewohnheiten könnten hierzu vermutlich beitragen.

**Referenzen:**

Fukuda S, Hirata A, Nishizawa H, Nagao H, Kimura T, Fujishima Y, Yamaoka M, Kozawa J, Imagawa A, Funahashi T, Maeda N, Shimomura I. Characteristics of sleep-wake cycle and sleep duration in Japanese type 2 diabetes patients with visceral fat accumulation. J Diabetes Investig. 2018 Jan;9(1):63-68. doi: 10.1111/jdi.12643. Epub 2017 Mar 31.

DCG 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“