

Risiko Metabolisches Syndrom

Warum zu wenig oder gestörter Schlaf dick und krank machen kann

Lange Abende vor dem Fernseher, aber auch Nachtschichten im Betrieb fördern Übergewicht und die Entwicklung eines Metabolischen Syndroms. Diese weit verbreitete hormonelle Störung könnte nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) durch eine bessere Schlafhygiene vermieden werden.

Betroffene mit einem Metabolisches Syndrom sind stark übergewichtig, mit einer bevorzugten Fetteinlagerung am Bauch. Sie haben einen erhöhten Blutdruck, und im Blut steigen die Zucker- und Fettwerte. In Deutschland weist etwa jeder 5. Erwachsene diese Kombination auf, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht. Als wesentliche Ursachen des Metabolischen Syndroms gelten Bewegungsmangel und Überernährung. Aber auch Schlafmangel kann das hormonelle Gleichgewicht stören. „Jede Stunde weniger Schlaf pro Tag ist in epidemiologischen Studien mit einer Zunahme von

Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten und einem Bluthochdruck verbunden“ erklärt Prof. Dr. Sebastian M. Schmid aus Lübeck. Auch der Zusammenhang zwischen einer verkürzten nächtlichen Schlafdauer und einem erhöhten Sterberisiko gilt als belegt, so Prof. Schmid.

Schlafentzug aber auch eine Störung des normalen Tag-Nacht-Wechsels führten im Schlaflabor schon in wenigen Tagen zu einer Insulinresistenz. Außerdem verschiebt sich das Gleichgewicht von Hunger regulierenden Hormonen; Folge ist ein vermehrter Appetit. Es kommt im limbischen System des Gehirns zudem zu einer Aktivitätsänderung der Belohnungszentren. „Menschen mit Schlafmangel greifen dann gerne zu energiedichten Lebensmitteln wie Chips oder Schokoladenriegeln“, sagt der Experte aus Lübeck und fasst zusammen: „Die Studien zeigen, dass Schlafmangel Hun-

ger, Appetit und letztlich auch die Nahrungsaufnahme steigern kann.“

Aber auch zu viel Schlaf wurde in mehreren Studien mit ungünstigen Folgen wie Übergewicht und einem höheren Risiko für Diabetes in Zusammenhang gebracht, erklärt Prof. Dr. Matthias M. Weber, Leiter der Endokrinologie der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Das Risiko scheint besonders dann erhöht zu sein, wenn ein Zuviel an Schlaf (d. h. mehr als 9 Stunden am Tag) mit wenig Bewegung verbunden ist. So scheint es nicht nur darauf anzukommen, nicht zu wenig zu schlafen, um eine damit möglicherweise verbundene übermäßige Kalorienaufnahme zu vermeiden. Man sollte auch auf eine optimale Balance von Aktivität und Ruhephasen mit ausreichender Bewegung und Vermeidung von übermäßigem Stress achten, was dann meist auch zu einer optimalen Schlafdauer von 7–8 Stunden führt.

Literatur

- 1 Schmid SM et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2015; 3: 52–62
- 2 Hallschmid M et al. Dtsch Med Wochenschr 2015; 140: 1278–1283.

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).