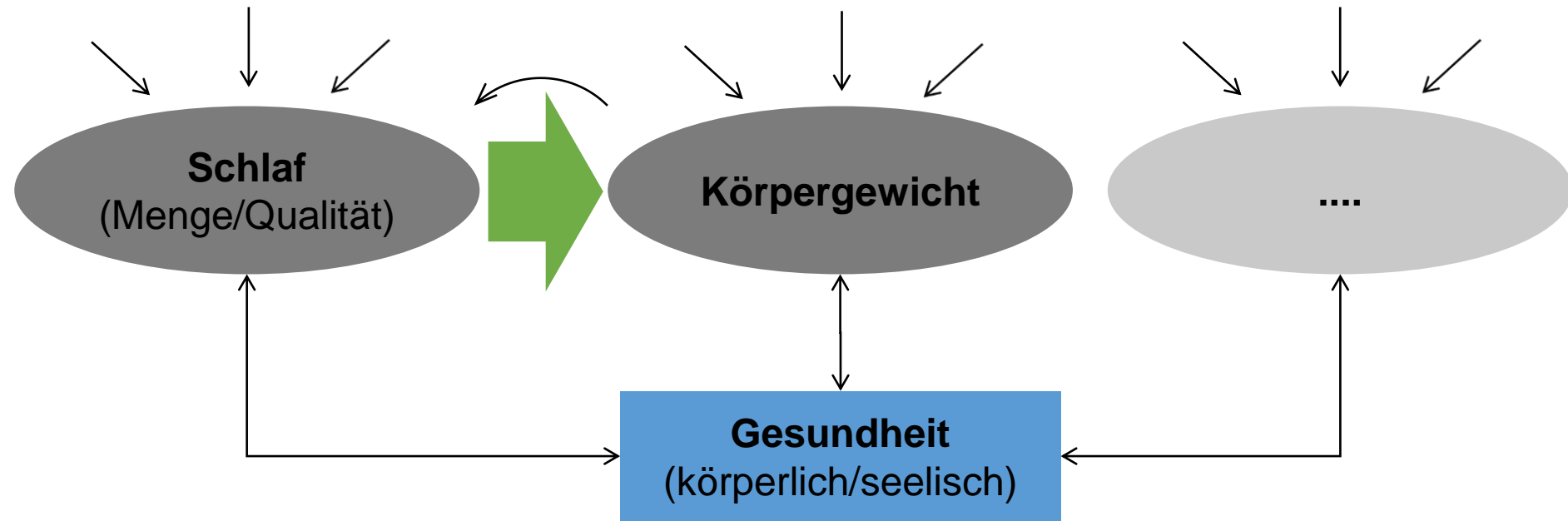


Zusammenhang zwischen Schlaf und Körpergewicht

23. Mai 2017: Symposium von Public Health Schweiz
«Erholsamer Schlaf – ein Privileg?»

Stephanie Berner

Untersucher Zusammenhang



Mögliche Erklärungsansätze

- Geringere Tagesaktivität aufgrund Müdigkeit
- Bei weniger Schlaf mehr Zeit und Möglichkeiten für Nahrungsaufnahme
- Einfluss von Hormonen zur Regulierung des Energiestatus
 - Höherer Leptin-Spiegel nach dem Essen meldet Sättigungsgefühl
 - Höherer Ghrelin-Spiegel löst Hungergefühl aus
 - ➔ Nach einer verkürzten Nachtruhe ist ein niedrigerer Leptin- und insb. ein höherer Ghrelin-Spiegel zu beobachten

Methode und Quellen

Methode

- Kleine Literaturrecherche

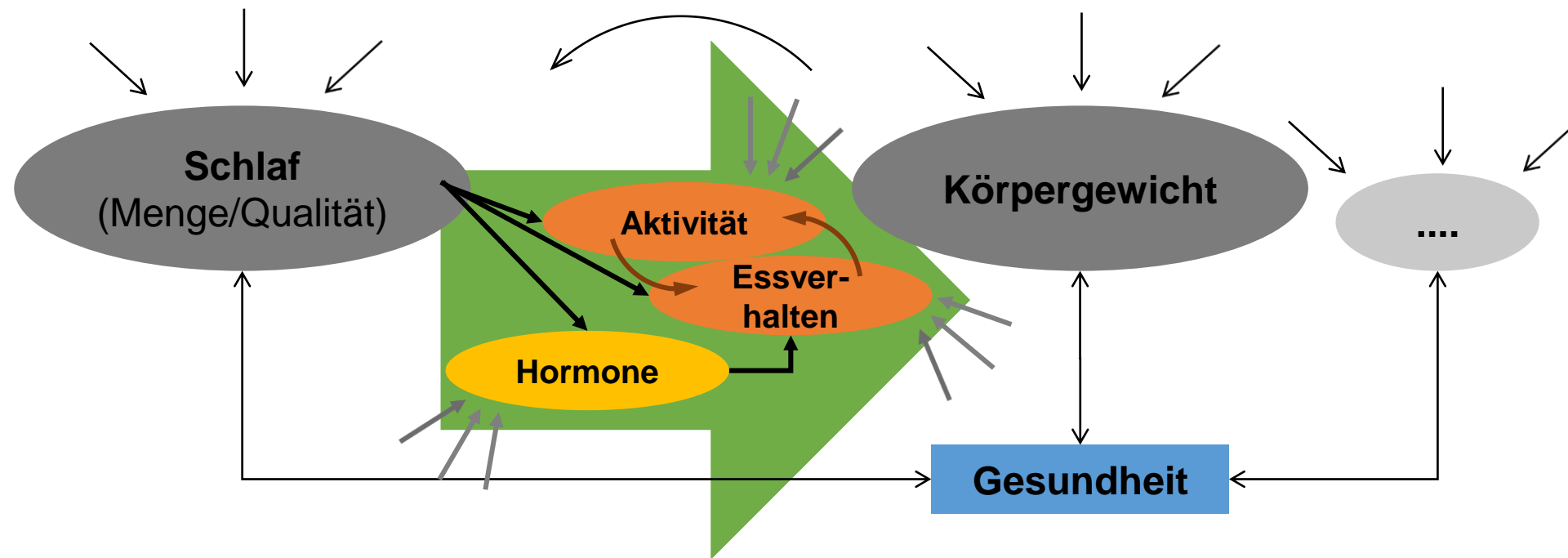
Quellen

- Öffentlich zugängliche Literatur im Internet
(insb. National Center for Biotechnology Information:
www.ncbi.nlm.nih.gov)
- Studien v.a. aus den USA

Ergebnisse

- Zu wenig, schlechter oder unregelmässiger Schlaf erhöhen Risiko für aktuelles und zukünftiges Übergewicht
- Zusammenhang kann in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht unterschiedlich sein:
 - Erwachsene: bei Frauen tendenziell stärker; für beide mit dem Alter abnehmend (ab 65J: ♂: Regelmässigkeit; ♀: Mittags-schlaf)
 - Jugendliche: insb. aktueller Nachtschlaf relevant (Hormonspiegel reagiert tendenziell stärker bei Jungs)
 - Kinder: insb. Nachtschlaf bis 5 Jahre entscheidend (Hormonspiegel reagiert tendenziell stärker bei Mädchen)

Komplexe Zusammenhänge



Fazit und Fragen

Kritische Würdigung

- Viele Studien basieren auf Selbstdeklaration
- Studien zu Schlafdauer zahlreicher und tendenziell belastbarer als zu Schlafqualität
- Studienergebnisse teilweise widersprüchlich

Schlussbemerkung

- Zusammenhang empirisch belegt
- Kausalität und Gründe noch zu klären

... Fragen?