



Mehr schlafen – mehr abnehmen: Eine randomisierte Studie

Hintergrund: Bisherige Forschungen zeigen sehr konsistent Schlafmangel als einen der Risikofaktoren für die Entstehung von Adipositas auf. Lässt man eine Person in einem Schlaflabor nur 4 bis 5 Stunden pro Nacht schlafen, nimmt sie am folgenden Tag mehr Kalorien zu sich. Der Mechanismus dieser Beziehung – Hormone, Zytokine und andere Substanzen, die die Schlaf-Hunger-Achse beeinflussen – wird zwar noch erforscht, die Beziehung aber ist eindeutig: Wenn Menschen weniger schlafen, essen sie mehr (vgl. Abbildung). Was aber passiert im umgekehrten Fall? Essen Menschen weniger, wenn sie mehr schlafen? Gemäss einer neuen Studie scheint das tatsächlich der Fall zu sein.

Zusammenfassung der Studie von Tasali und Kollegen

Um das herauszufinden, wurden 80 übergewichtige Personen (BMI 25,0–29,9), die alle weniger als 6,5 Stunden pro Nacht schliefen, nach einer 2-wöchigen Beobachtungsphase in 2 Gruppen randomisiert. Die Interventionsgruppe erhielt personalisierte Schlafempfehlungen mit dem Ziel einer Schlaferweiterung/-verlängerung auf 8,5 Stunden pro Nacht. Die Kontrollgruppe behielt ihre Schlafgewohnheiten unverändert bei. Die Empfehlungen waren ziemlich einfach (Dinge, die wir alle ein bisschen besser machen können): eine Zielvorgabe für die Schlafens- und Aufwachzeit (Zielschlafenszeit: 8,5 Stunden), weniger Umgebungslicht, weniger Telefon- und Fernsehnutzung im Bett, weniger Koffeinkonsum und mehr Bewegung. Und siehe da, die Empfehlungen funktionierten: Nach einer 2-wöchigen Einführungsphase schlief die Interventionsgruppe, wie die Handgelenkmonitore zeigten, etwa 1,2 Stunden länger pro Nacht, und das blieb auch für die restli-

chen 2 Wochen der Studie so. Die Forscher untersuchten ausserdem die Energiebilanz dieser Personen – das Verhältnis der täglichen Energiezufuhr (Nahrungsmittelaufnahme) zum täglichen Energieverbrauch – unter Verwendung von doppelt markiertem Wasser, um genaue Messungen zu erhalten. Sie fanden heraus, dass die Gruppe, die nach dem Zufallsprinzip länger schlief, während des Studienzeitraums eine signifikante Verringerung der Gesamtenergiezufuhr aufwies, und zwar in einer Grössenordnung von etwa 150 Kalorien weniger pro Tag. Beim Gesamtenergieverbrauch ergab sich kein Unterschied. Da die Kalorienzufuhr sank, während der Kalorienverbrauch gleich blieb, verlor die Interventionsgruppe in 2 Wochen 0,5 kg an Gewicht. 150 Kalorien weniger pro Tag mögen nicht viel erscheinen, aber kleine Veränderungen in der Kalorienzufuhr summieren sich über einen längeren Zeitraum. Hierfür gibt es validierte Modelle. Und natürlich wirkt sich Schlaf nicht nur positiv auf eine Verringerung des Körper-

Prof. Dr. med. Petra Stute,
Präsidentin der SGEM,
Leitende Ärztin Gynäkologische
Endokrinologie und Reproduktions-
medizin am Inselspital Bern,
resümiert und kommentiert im Turnus
mit Kolleg*innen, hier mit
Dr. med. Susanne Weidlinger, Bern

kürzlich publizierte Studien zu wichtigen und teilweise kontrovers diskutierten Themen.

Kommentierte Studie:

Tasali E, Wroblewski K, Kahn E, Kilkus J, Schoeller DA.: Effect of sleep extension on objectively assessed energy intake among adults with overweight in real-life settings – a randomized clinical trial.
JAMA Intern Med. 2022;182(4):365-374.

gewichts aus. Die Teilnehmer des Studienarms mit der Schlafverlängerung berichteten zudem, dass sie tagsüber deutlich wacher waren, mehr Energie hatten und besserer Stimmung waren.

Kommentar

Aus dieser randomisierten Studie lassen sich 2 wichtige Erkenntnisse mitnehmen:

1. Mehr zu schlafen, ist gesund. Die Verbesserung und die Aufrechterhaltung einer gesunden Schlafdauer über einen längeren Zeitraum könnten unter anderem Teil von Programmen zur Vorbeugung von Adipositas und zur Gewichtsabnahme sein.
2. Mehr Schlaf zu bekommen, ist möglich. Letzteres ist vor allem für diejenigen von grosser Bedeutung, die auf kaum mehr als 6 Stunden Schlaf pro Nacht kommen. Mit einem einfachen Schlafplan kann man bereits einiges erreichen.

In diesem Sinne: Schlafen Sie sich aus!
Schlafen Sie sich schlank! ■

Prof. Dr. med. Petra Stute
Herausgeberin der SGEM-Newsletter
Universitätsfrauenklinik, Inselspital Bern
E-Mail: petra-stute@insel.ch
Internet: www.meno-pause.de

Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Artikel: keine.

Referenzen:

1. Tasali E et al.: Effect of sleep extension on objectively assessed energy intake among adults with overweight in real-life settings – a randomized clinical trial. JAMA Internal Medicine. 2022;182(4):365-374.
2. Hirotsu C et al.: Interactions between sleep, stress, and metabolism: from physiological to pathological conditions. Sleep Science. 2015 Nov;8(3):143-152.

