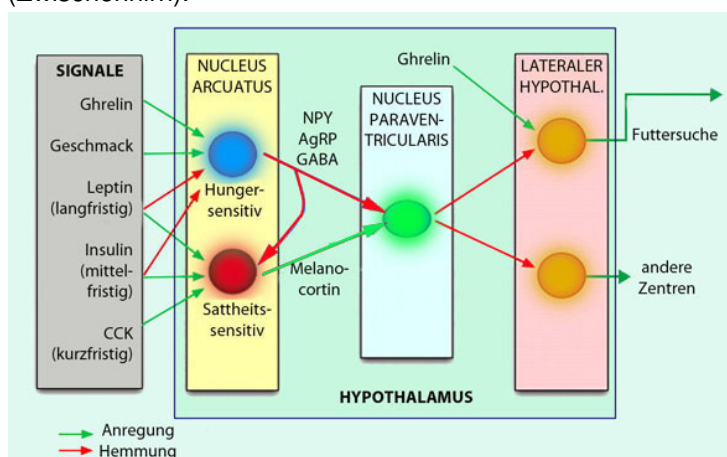


Schlafmangel induziert Appetit und Übergewicht

Schlafmangel setzt nicht nur die Aufmerksamkeit herab und beeinträchtigt kognitive Fähigkeiten sondern verändert auch Hormonwerte und verstärkt das Hungergefühl. Die Folgen können laut wissenschaftlichen Studien Übergewicht und Adipositas sowie ein erhöhtes Diabetesrisiko sein wenn nachts dauerhaft weniger als 5-6 Stunden geschlafen werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei unter anderem appetit-regulierende Hormone wie das Leptin, Ghrelin und Melatonin. Das primäre Zentrum zur Steuerung von Appetit, Essverhalten und Energiehaushalt ist der Hypothalamus. Er enthält ein "Hungerzentrum" im lateralen Hypothalamus und ein "Sättigungszentrum" im Bereich des Nucleus paraventricularis (Zwischenhirn).



Leptin stammt aus dem Fettgewebe, seine Freisetzung wird angeregt durch Glukokortikoide, Insulin, und Östrogene. Leptin steuert den Appetit, den Stoffwechsel und die Energieproduktion im gesamten Körper.

Insulin signalisiert die Verfügbarkeit von Energiereserven.

Ghrelin regt die Nahrungsaufnahme an und wird (hauptsächlich) vom Magen im Hungerzustand freigesetzt. Der Ghrelinspiegel im Blut steigt bei Hunger an, ist unmittelbar vor Nahrungsaufnahme am höchsten, und sinkt dann rasch ab.

Abb. : Modell der Regulation von Hunger und Sättigung

Bei Schlafmangel und chronischem Stress steigt die Konzentration des appetitanregenden Ghrelins und gleichzeitig reduziert sich der Serumspiegel des Sättigungshormons Leptin. Ghrelin wirkt dann nicht nur appetitanregend, sondern unterdrückt durch eine verlangsamte Fettverbrennung auch den Abbau von Fettreserven.

Auch bei Schichtarbeitern konnte laut Studien aus den USA und Australien nachgewiesen werden, dass die Kombination aus Schlafmangel und der Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus sich nachhaltig auf den Energiestoffwechsel auswirkt. Die metabolische Rate (Grundumsatz) sank und die postprandialen Glukosewerte stiegen an, weil aufgrund der erhöhten Insulinsensitivität der Insulinzellen die Insulinsekretion nachließ (Buxton, Harvard Medical School, Boston). Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist das Hormon Melatonin (wichtiger endogener Einflussfaktor auf den Schlaf wegen seiner schlaf-fördernden Wirkung) verantwortlich, welches ausschließlich nachts oder in Dunkelheit von der Epiphyse produziert wird. In mehreren übereinstimmenden klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine Veränderung der Melatoninproduktion zu einer gleichzeitigen Veränderung des Schlafverhaltens führt.

Neben einem erholsamen Schlaf gehört zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil natürlich auch die regelmäßige körperliche Betätigung, eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, bewusste Entspannung und viel Spaß und Freude am Leben! Gönnen Sie sich Ihre Auszeiten! In diesem Sinne wünscht Ihnen das ZEP Team eine erholsame und fröhliche Weihnachtszeit sowie einen Guten Rutsch ins Neue Jahr!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP - Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. med. C. Rust, Dr. H. Hagen, M. Bischoff