

## **PRESSEINFORMATION**

### **Schnarchen ist gar nicht süß**

#### **Die ÖDG informiert über die Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und Diabetes**

**(Wien, 29. Juni 2017) – Die Österreichische Diabetes Gesellschaft rät, Schnarchen nicht als lästige Angewohnheit abzutun, sondern sich bewusst mit dem Themenkomplex Übergewicht, Diabetes und Schlafstörungen auseinander zu setzen. Denn diese drei gesundheitlichen Problemfelder haben eine enge Verbindung miteinander und führen gegenseitig zu einer Verschlechterung der gesamtgesundheitlichen Situation. Darum sollten gerade Partner von Menschen mit hohem Übergewicht oder einer Diabeteserkrankung auf deren Schlafgeräusche achten. Gegebenenfalls empfiehlt sich eine Untersuchung im Schlaflabor.**

#### **Gesunder Schlaf und optimaler Blutzucker**

Dass Schlafen einen gesundheitsfördernden Effekt hat, ist Allgemeinwissen. Doch gerade beim Thema Diabetes denkt man zwar an Ernährung und Bewegung, aber nicht an das Schlafen. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch einen engen Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Schlafdauer und dem Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.<sup>1</sup>

„Interessant ist, dass sowohl eine sehr kurze nächtliche Schlafdauer (unter 6 Stunden), als auch eine sehr lange Schlafdauer (über 9 Stunden) mit der Entstehung von Diabetes assoziiert sind“, erklärt Prim. Doz. Dr. Harald Stingl, Leiter der Internen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk. „Die aktuellsten Daten deuten darauf hin, dass nicht nur die Schlafdauer sondern auch die Schlafqualität Auswirkungen auf den Stoffwechsel, insbesondere auf die Höhe der Blutzuckerwerte haben. Gerade der Tiefschlaf beeinflusst die Insulinabgabe positiv.“<sup>2</sup>

#### **Schlafentzug und Glukosetoleranz**

Regelmäßiger Schlafentzug beeinträchtigt die Glukosetoleranz. Dies gefährdet einerseits Menschen mit einem der klassischen Managementberufe, aber genauso auch Beschäftigte im Schichtbetrieb oder mit Nacharbeit. Weiters sind auch Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe betroffen, bei denen die Schlafqualität durch Atempausen gestört wird.

OA Dr. Johannes Lechner, Leiter des Schlaflabors der Internen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk beschreibt: „Das obstruktive Schlafapnoesyndrom ist die häufigste schlafbezogene Atemstörung. Dabei kommt es zu wiederholt auftretenden Atemverminderungen von mehr als 10 Sekunden Dauer. Das typische Erkrankungsalter liegt zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr und Männer sind etwa 8-mal häufiger betroffen als Frauen. Die charakteristischen Leitsymptome der obstruktiven Schlafapnoe sind: Ausgeprägtes und unregelmäßiges Schnarchen mit vom Partner beobachteten Atempausen während des Schlafs. Häufig kommt es zu einem explosionsartigen Wiedereinsetzen der Atmung nach der Pause. Oftmals findet sich zusätzlich auch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit mit Einschlafneigung tagsüber. Eine wesentliche Rolle spielt krankhaftes Übergewicht, die sogenannte Adipositas.“

#### **Bauchfett und Schlafapnoe: ein Henne-Ei-Problem**

Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, von der Ambulanz für Lipidstoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz, Präsident der ÖDG und Präsident der European Association for the Study of Obesity (EASO) erklärt: „Meist ist nicht klar zu sagen, was zuerst da war: das Übergewicht oder die Schlafstörung. Jedenfalls bedingen die beiden einander und je mehr Fettablagerungen im Bauchbereich, desto mehr Fettablagerungen auch im Hals und Rachen. Dies führt zum Schnarchen und der Schlafapnoe. Gleichzeitig wirkt sich die Schlafapnoe auf den Stoffwechsel und die körperliche Bewegungsfreudigkeit aus und führt über beide Wege wieder zu einer Steigerung des Übergewichts.“

<sup>1</sup> Shan et al, Diabetes Care 2015 ;38:529–537

<sup>2</sup> DePietro et al, Diabetes Care 2017; 40:188-193

### **Schlafapnoe ist behandelbar**

Abschließend betont Stingl: „Eine Behandlung der Schlafapnoe kann das Diabetes-Risiko verringern und auch die Folgeerkrankungen hintanhalten. Darum empfiehlt es sich für Risikopersonen und deren Partner auf die Schlafgeräusche und den Erholungswert des Schlafes zu achten und gegebenenfalls eine weitere Abklärung anzustreben.“

Eine Liste der Schlaflabore in Österreich finden Sie unter:

<http://www.schlafmedizin.at/schlaflabore.html>

### **Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)**

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen.

Informationen über die Aktivitäten der ÖDG finden Sie unter <http://www.oedg.at/>

Fotos von den Experten stehen Ihnen zum Download unter folgendem Link zur Verfügung:

<http://www.publichealth.at/portfolio-items/Schlafapnoe/>

Rückfragehinweis:

Public Health PR; Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/60 20 530/91; Mail: [michael.leitner@publichealth.at](mailto:michael.leitner@publichealth.at)