

Nationaler Tag des Schlafes

21. JUNI 2023

„Einfach schlafen!“ – Das Motto des Aktionstages macht aufmerksam auf die Bedeutung des Schlafes. Ernährung, Körpergewicht und Schlaf haben miteinander zu tun.- Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zeigt diese Zusammenhänge mit dem Aktionstag am 21. Juni.

Schlaffördernd erwies sich in Studien eine Ernährungsweise, die hauptsächlich auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen basiert. Die sogenannte mediterrane Ernährung ist dabei positiv aufgefallen.

Negativ dagegen wirken sich üppige und sehr fettige Gerichte auf den Schlaf aus – das liegt nahe. Außerdem sollte die letzte Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Aber hungrig sollte man nicht ins Bett gehen. Alkohol ist keine Lösung. Er kann zwar das Einschlafen erleichtern, aber den sehr wichtigen Tiefschlaf stört er.

Studien zeigen: Schlafmangel fördert Übergewicht. Unter Schlafmangel entstehen Veränderungen im Stoffwechsel, die z.B. zu Heißhunger führen und die Kalorienaufnahme erhöhen.

In weiteren Studien wurde bei Frauen ein Zusammenhang zwischen Müdigkeit und erhöhtem Hunger, Heißhungerattacken, Nahrungsbelohnung und Auswahl der Portionsgröße beobachtet.

Schlafmangel erhöht auch die Risiken für Diabetes Typ II und Bluthochdruck. Dabei spielt wahrscheinlich eine entstehende Resistenz von Insulinrezeptoren eine Rolle. Unter Schlafmangel können auch Fehlregulationen des Zellwachstums und evtl. Neoplasien verstärkt auftreten. Ebenso werden neurodegenerative

Erkrankungen, wie bspw. Demenz, als mögliche Folge von Schlafmangel eingeschätzt. In anderer Form wichtig: Sekundenschlaf und das damit verbundene Risiko von Autounfällen ist nicht zu vergessen.

Der Zusammenhang von Übergewicht und Schlafstörungen liegt meist bei der Schlafapnoe. Dies ist eine Erkrankung, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt kurzzeitig aussetzt. Die Sauerstoffsättigung im Blut ist beeinflusst - dies raubt den Betroffenen den erholsamen Schlaf. Durch die zusätzliche Körpermasse bei Adipositas kommt es während des Schlafes zu einer Verengung der oberen Atemwege. Dies führt zum Schnarchen, zu Atemaussetzern und infolgedessen oft auch zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Resultat ist eine Stressreaktion des Körpers: Blutdruck und Puls steigen. Der Schlafende wacht nachts immer wieder unbewusst auf. Der wichtige Tiefschlaf ist gestört – mit gravierenden Folgen.

Also: Übergewicht raubt gesunden Schlaf. Aber eine verbesserte Ernährung kann zu verbessertem Schlaf führen!

(NiWe)

Quellen:

<https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/dgsm-aktionstag-erholsamer-schlaf-2023>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470707/>

<https://www.ambulantes-lungenzentrum-essen.de/medizin/krankheitsbilder/schlafapnoe/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlfinden/schlaf/schlafapnoe-symptome-und-behandlung/>