

Arbeitsbelastung und Essgewohnheiten beeinflussen Blutzuckereinstellung

Datum: 25.05.2018

Original Titel:

Long working hours and skipping breakfast concomitant with late evening meals are associated with suboptimal glycemic control among young male Japanese patients with type 2 diabetes

Es gibt viele Gründe, warum die Einstellung des Blutzuckerspiegels bei Patienten mit Typ-2-Diabetes nicht optimal ausfällt. Stress, Rauchen, schlechte Ernährung, wenig Bewegung, zu viel Arbeit, ungünstige medikamentöse Einstellung – das sind einige der Aspekte, die sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf bei einem Diabetespatienten auswirken können.

Ein japanisches Forscherteam nahm nun insbesondere den möglichen Einfluss von Arbeitsbedingungen und Essgewohnheiten auf den Blutzuckerspiegel unter die Lupe. Dazu untersuchten sie 352 männliche Patienten und 126 weibliche Patientinnen mit Typ-2-Diabetes, die ein Alter zwischen 20 und 40 Jahren aufwiesen. Alle Teilnehmer der Studie übten einen Beruf aus.

Schlechte Essgewohnheiten und hohe Arbeitsbelastung wirken ungünstig auf die Blutzuckereinstellung

Anhand von mathematischen Modellen untersuchten die Forscher dann, welche Faktoren bei den männlichen und weiblichen Patienten im Zusammenhang mit einer schlechten Einstellung des Blutzuckerspiegels standen. Für die Männer ergaben sich folgende Ergebnisse: eine lange Erkrankungsdauer und ein schlecht eingestellter Langzeitblutzuckerwert sagten bei den Männern eine schlechte Blutzuckereinstellung voraus. Daneben waren das Auslassen vom Frühstück, ein sehr spätes Abendessen und eine Arbeitsbelastung von mehr als 60 Stunden in der Woche Faktoren, die einen schlechten Blutzuckerlauf voraussagten. Bei den Frauen fielen die Ergebnisse etwas anders aus: ein schlechter Langzeitblutzuckerwert sowie eine Therapie mit Insulin oder Medikamenten, die oral, also über den Mund eingenommen werden, ließen bei den Frauen auf eine schlechte Krankheitseinstellung schließen.

Bei den an Diabetes erkrankten Männern waren also schlechte Arbeitsbedingungen von mehr als 60 Stunden in der Woche sowie ungünstige Essgewohnheiten in Form von dem Auslassen des Frühstücks und sehr spätem Abendessen mit einer schlechten Blutzuckereinstellung verbunden. Betroffene Patienten, bei denen diese Faktoren zutreffen, könnten damit durch eine Umstellung dieser Lebensstilfaktoren womöglich einen wichtigen Schritt hin zu einer verbesserten Krankheitseinstellung leisten.

Referenzen:

Azami Y, Funakoshi M, Matsumoto H, Ikota A, Ito K, Okimoto H, Shimizu N, Tsujimura F, Fukuda H, Miyagi C, Osawa S, Osawa R, Miura J. Long working hours and skipping breakfast concomitant with late evening meals are associated with suboptimal glycemic control among young male Japanese patients with type 2 diabetes. *J Diabetes Investig.* 2018 Apr 17. doi: 10.1111/jdi.12852. [Epub ahead of print]