

Gestörter Schlaf bei PCOS

Datum: 04.09.2023

Original Titel:

Different sleep pattern in over-weight/obese women with polycystic ovary syndrome

Kurz & fundiert

- Wie gut schlafen PCOS-Patientinnen?
- Schlafuntersuchung bei 39 Frauen mit PCOS und 21 Kontrollen
- Schlafintervention vs. Standardversorgung bei Patientinnen über 4 Monate
- Reduzierte Schlaffeffizienz bei PCOS bei normaler Schlafdauer
- Verhaltensintervention reduziert Tagesschlaf
- PCOS-Patientinnen könnten bei normaler Schlafdauer unter Schlafproblemen leiden

MedWiss - Frauen mit PCOS und Adipositas hatten nach einer aktuellen Untersuchung eine normale Schlafdauer, aber eine schlechtere Schlaffeffizienz als Kontrollpersonen, lagen also länger wach im Bett oder wachten vorzeitig auf. In der randomisiert kontrollierten Studie konnte mit einer Verhaltensintervention die Schlafzeit am Tag reduziert werden. Die Studienautoren betonen, dass die reine Schlafdauer kein ausreichender Hinweis für guten Schlaf ist - und bei PCOS eine geringere Schlaffeffizienz und Bedarf für Unterstützung vorliegen könnten.

Schlafdauer und Schlafqualität spielen für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Dies kann bei chronischen Erkrankungen von besonderer Bedeutung sein, beispielsweise wenn der Schlaf häufig gestört ist und damit bestehende Herz-Kreislauf-Risiken verstärken könnte. Wie gut der Schlaf bei Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) ist, war bislang nicht gut untersucht.

Wie gut schlafen PCOS-Patientinnen?

Die vorliegende Studie ermittelte verschiedene Schlafvariablen bei Frauen mit PCOS und Adipositas und verglich diese mit Kontrollpersonen. Die Studie umfasste zudem eine Intervention zur Verhaltensmodifikation im Vergleich zu einer minimalen Intervention in einem randomisierten, kontrollierten Studiendesign. Ambulant behandelte PCOS-Patientinnen einer gynäkologischen Abteilung einer Universitätsklinik in Schweden wurden randomisiert einer Verhaltensintervention oder minimalen Intervention (Standardversorgung) über 4 Monate zugewiesen. In der Verhaltensintervention fokussierten die Teilnehmerinnen in wöchentlichen Gruppenmeetings auf Verhaltensaspekte und Faktoren eines gesunden Lebensstils. Das Schlafverhalten (Schlafdauer und Schlaffeffizienz) ermittelten die Autoren mittels Aktigraphie. Sämtliche Teilnehmer (Patientinnen und Kontrollen) waren zwischen 18 und 40 Jahren alt und hatten einen BMI von mindestens 27 kg/m², litten jedoch nicht an weiteren Stoffwechselerkrankungen.

Schlafuntersuchung bei Frauen mit PCOS und Kontrollen, Schlafintervention vs. Standardversorgung bei Patientinnen

Insgesamt nahmen 39 PCOS-Patientinnen und 21 Kontrollpersonen an der Studie teil. Verglichen zur Kontrollgruppe zeigten sich bei Frauen mit PCOS signifikante Unterschiede im Schlaf:

- Weniger Zeit im Bett: PCOS: 501 min; Kontrollen: 548 min; $p = 0,049$
- Kürzere Schlafdauer über 24 Stunden: PCOS: 448 min; Kontrollen: 567 min; $p = 0,005$
- Kürzere Schlafdauer in der Nacht: PCOS: 434 min; Kontrollen: 511 min; $p = 0,002$
- Schlechtere Schlafeffizienz: PCOS: 87 %; Kontrollen: 93 %; $p < 0,001$
- Längeres Wachliegen nach Schlafzeitbeginn: PCOS: 64 min; Kontrollen: 38 min; $p < 0,001$

Die Gesamtschlafdauer pro Nacht war jedoch bei den PCOS-Patientinnen im normalen Bereich (7,2 Stunden). Anschließend an die Intervention zur Verhaltensmodifikation reduzierte sich der Schlaf über 24 Stunden verglichen zur Baseline und der Tagzeit-Schlaf signifikant relativ zur Minimalintervention ($p = 0,009$ bzw. $p = 0,003$).

Reduzierte Schlafeffizienz bei PCOS, Verhaltensintervention reduziert Tagesschlaf

Frauen mit PCOS und Adipositas hatten demnach eine normale Schlafdauer, aber eine schlechtere Schlafeffizienz als Kontrollpersonen, lagen also länger wach im Bett oder wachten vorzeitig auf. Eine Intervention zur Verhaltensmodifikation reduzierte vor allem den Tagesschlaf und könnte somit das Schlafverhalten verbessert haben, vermuten die Autoren. Die Studie zeigt zudem erneut, dass die Frage nach der Schlafdauer nicht notwendigerweise Hinweise auf guten Schlaf bietet, und bei geringer Schlafeffizienz eine Unterstützung für besseren Schlaf sinnvoll sein kann.

Referenzen:

Oberg E, Blomberg L, Åkerstedt T, Hirschberg AL. Different sleep pattern in over-weight/obese women with polycystic ovary syndrome. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2023 Feb 10;14:1068045. doi: 10.3389/fendo.2023.1068045. PMID: 36843616; PMCID: PMC9950253.