

Langes Sitzen unterbrechen: Möglicher Ansatz zur Verringerung der Krebssterblichkeit

Datum: 12.10.2026

Original Titel:

Accelerometry-measured prolonged and interrupted sedentary behavior and cancer incidence and mortality: A cohort study of 91,292 UK Biobank participants.

Kurz & fundiert

- Ist langes, ununterbrochenes Sitzen mit einem höheren Krebsrisiko verbunden?
- Kohortenstudie, 91 292 Studienteilnehmer der UK Biobank, Bewegungssensoren, Nachbeobachtung über 12 Jahre
- 1 zusätzliche Stunde ununterbrochenen Sitzens pro Tag, höheres Risiko für Krebssterblichkeit
- Ersatz von 1 Stunde Sitzzeit pro Tag durch leichte körperliche Aktivität: 12 % niedrigeres Risiko für Gesamt-Krebssterblichkeit
- Ersatz von 30 Minuten Sitzzeit durch moderate körperliche Aktivität: Reduktion von Gesamt-Krebssterblichkeitsrisiko um 8 %
- Aufgrund des Beobachtungsdesigns ist keine Aussage über Kausalität möglich

MedWiss – Langes, ununterbrochenes Sitzen war in einer großen Kohorte der UK Biobank mit einer höheren Krebssterblichkeit verbunden. Der Ersatz von Sitzzeit durch körperliche Aktivität ging dagegen mit einem niedrigeren Sterberisiko einher.

Aktuelle Empfehlungen zum sitzenden Verhalten konzentrieren sich vor allem auf die insgesamt im Sitzen verbrachte Zeit. In einer aktuellen Kohortenstudie wurden nun Unterschiede zwischen unterbrochenem und nicht unterbrochenem sitzendem Verhalten im Zusammenhang mit verschiedenen Krebsendpunkten untersucht.

Zusammenhang zwischen länger andauernden Sitzen und Krebssterblichkeit?

Die Wissenschaftler klassifizierten das sitzende Verhalten von Teilnehmern der UK Biobank anhand von Bewegungsdaten eines Bewegungssensors. Statistische Verfahren prüften, ob langes Sitzen mit dem Auftreten und Sterben an Krebs insgesamt sowie mit Krebssterblichkeit zusammenhing. Dabei berücksichtigte die Studie Krebsarten, die mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes in Verbindung stehen, sowie 23 spezifische Krebsarten. Die Modelle wurden um demografische, sozioökonomische, lebensstilbezogene, ernährungsbezogene und gesundheitsbezogene Faktoren angepasst, darunter Alter, ethnische Zugehörigkeit, sozioökonomische Benachteiligung, Bildungsniveau, Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährung und die Anzahl von Vorerkrankungen.

Kohortenstudie mit Bewegungs- und Gesundheitsdaten von 91 292 Teilnehmern

Die Studie umfasste 91 292 Teilnehmer, die über einen Median von 12,38 Jahren beobachtet wurden (Interquartilsabstand: 11,56 – 13,15 Jahre). Die Wissenschaftler analysierten, wie sich der Zusammenhang mit der Krebssterblichkeit darstellte, wenn länger andauerndes Sitzen rechnerisch durch körperliche Aktivität ersetzt wurde. Nach Anpassung an soziodemografische und lebensstilbezogene Faktoren war jede zusätzliche Stunde sitzenden Verhaltens mit einem höheren Risiko für die Gesamt-Krebssterblichkeit verbunden (Hazard Ratio, HR: 1,09; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,06 – 1,11; $p < 0,001$). Mit jeder zusätzlichen Stunde länger andauernden Sitzens pro Tag war somit das Risiko, an Krebs zu sterben, um ungefähr 10 % höher.

Unterbrechung von Sitzphasen durch körperliche Aktivität

Eine zusätzliche Stunde unterbrochenen sitzenden Verhaltens pro Tag war hingegen mit einem um 19 % niedrigeren Risiko für eine krebsbedingte Todesursache verbunden. Ersetzte die Analyse länger andauerndes Sitzen durch körperliche Aktivität, war das Risiko, an Krebs zu sterben, ebenfalls geringer. Wurde 1 Stunde Sitzen pro Tag durch leichte körperliche Aktivität ersetzt, war das Risiko um 12 % niedriger (HR: 0,88; 95 % KI: 0,79 – 0,99; $p = 0,033$). Wurden 30 Minuten Sitzen durch moderate körperliche Aktivität ersetzt, lag das Risiko um 8 % niedriger (HR: 0,92; 95 % KI: 0,86 – 0,99; $p = 0,024$). Beim Ersatz von 5 Minuten Sitzen durch intensive körperliche Aktivität war das Risiko um 22 % niedriger.

Langes Sitzen unterbrechen: Ein möglicher Ansatz für die Krebsprävention

Zusammenfassend war lange andauerndes, ununterbrochenes Sitzen mit einer höheren Gesamt-Krebssterblichkeit verbunden. Bei körperlicher Aktivität statt längerem Sitzen war das Risiko, an Krebs zu sterben, hingegen niedriger. Da es sich um eine Beobachtungsstudie handelt, sollten diese Zusammenhänge in Interventionsstudien jedoch weiter untersucht werden.

Nach Ansicht der Autoren könnte die Reduktion langer, ununterbrochener Sitzphasen bei gleichzeitiger Steigerung der körperlichen Aktivität einen sinnvollen Ansatz für zukünftige Präventionsmaßnahmen darstellen.

Referenzen:

Zhou Z, Trost SG, Ryde GC, Parra-Soto S, Fang Z, Xu C, Lu Y, Wang K, Du M, Li Z, Lv Y, Gill JMR, Gray SR, Celis-Morales C, Gunter MJ, Giovannucci E, Pell JP, Song M, Ho FK. Accelerometry-measured prolonged and interrupted sedentary behavior and cancer incidence and mortality: A cohort study of 91,292 UK Biobank participants. PLoS Med. 2026 Jul 2;23(7):e1004767. doi: 10.1371/journal.pmed.1004767. PMID: 42391119; PMCID: PMC13327276.