

Schlafmuster und Krankheitseinstellung bei Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes

Datum: 15.06.2018

Original Titel:

Sleep Habits in Adolescents with Type 1 Diabetes: Variability in Sleep Duration Linked with Glycemic Control

Schwankt die Schlafdauer in der Woche deutlich, tritt bei jugendlichen Patienten mit Typ-1-Diabetes öfter eine schlechtere Krankheitseinstellung auf, wie diese Studie zeigte. Auch die Therapietreue der Jugendlichen leidet darunter, wenn die Schlafdauer deutlichen Schwankungen unterlegen ist.

Gesunder Schlaf ist wichtig für jedermann – ob jung oder alt, gesund oder krank. Wissenschaftler aus den USA untersuchten in ihrer Studie den Einfluss der Schlafqualität auf die Blutzuckerkontrolle bei Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes.

An der Studie nahmen 65 Jugendliche im Alter von durchschnittlich 15 Jahren teil. Ihr Langzeitblutzuckerwert (auch: HbA1c-Wert) lag bei 8,9 %. Alle Jugendlichen erhielten für die Dauer der Studie (= 7 Tage) einen Aktigraph – dabei handelt es sich um ein Messgerät, welches ähnlich wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen wird. Es misst in festen Zeitintervallen die Bewegungen einer Person. Dadurch ist es möglich, Kenntnisse über die Einschlafzeit, die Schlafdauer und den Schlaf-Wach-Rhythmus einer Person zu erkennen, denn Bewegungen während des Schlafens sind deutlich seltener. Die Jugendlichen führten zudem ein Tagebuch über ihre Schlafdauer, ihre Aktivität und ihre Blutzuckermessungen. Zusätzlich wurde ein Fragebogen zu der Schlafqualität von den Jugendlichen ausgefüllt (PSQI-Fragebogen; Pittsburgh Schlafqualitäts-Index). Bei der Auswertung des Fragebogens zur Schlafqualität gilt allgemein: Werte von unter 5 werden bei gesunden Schläfern beobachtet, schlechte Schläfer weisen zumeist Werte von > 5 bis 10 auf. Ab einem Wert von 10 spricht man von chronischen Schlafstörungen.

Schlafqualität bei jugendlichen Patienten verbesserungswürdig; ungünstiger Einfluss von Schwankungen der Schlafdauer entdeckt

Die Auswertung des Fragebogens zur Schlafqualität deckte auf, dass die Jugendlichen einen Wert von 5,37 erreichten und damit eine eher schlechte Qualität ihres Schlafes aufwiesen. Zudem war die durchschnittliche Schlafdauer mit 6 Stunden und 54 Minuten niedrig. Die weitere Auswertung zeigte weiterhin, dass Schwankungen der Schlafdauer bei den Jugendlichen mit schlechteren Langzeitblutzuckerwerten und durchschnittlichen Blutzuckerwerten sowie weniger häufigen Blutzuckermessungen im Zusammenhang standen.

Schlafqualität und Schlafdauer bei Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes sind den Ergebnissen dieser Studie gemäß nicht optimal. Weisen die Jugendlichen Schwankungen ihrer Schlafdauer auf, zeigen sich ungünstige Effekte auf die Blutzuckerkontrolle und die Therapietreue. Das Schlafmuster zu optimieren könnte deshalb zu einer Verbesserung des Krankheitsverlaufs beitragen.

Referenzen:

Patel NJ, Savin KL, Kahanda SN, Malow BA, Williams LA, Lochbihler G, Jaser SS. Sleep Habits in Adolescents with Type 1 Diabetes: Variability in Sleep Duration Linked with Glycemic Control. *Pediatr Diabetes*. 2018 Apr 30. doi: 10.1111/pedi.12689. [Epub ahead of print]