

Schon moderater Schlafmangel beeinflusst Gewicht und Stoffwechsel

Datum: 28.09.2026

Original Titel:

Prolonged Short Sleep and Its Effect on Body Weight and Composition: A Pooled Analysis of Randomized Trials

Kurz & fundiert

- Verursacht anhaltend leichter Schlafmangel Adipositas?
- Zusammenfassende Analyse von 2 randomisierten Überkreuz-Studien mit 95 Teilnehmern
- Anhaltend moderat verkürzter Schlaf steigert Körpergewicht und beeinflusst Stoffwechsel

MedWiss – **Anhaltender moderat verkürzter Schlaf über 6 Wochen wirkt sich auf Körpergewicht und Stoffwechsel aus, fand die Analyse von zwei randomisierten Studien im Überkreuz-Design mit zusammen 95 Teilnehmern. Gewichtsmanagement und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten daher von Schlafstrategien zur Vermeidung von mäßigem Schlafmangel profitieren. Längerfristige Effekte sind in weiteren Studien zu klären.**

Ungenügender Schlaf ist mit Adipositas assoziiert, zeigten frühere Studien. Es ist allerdings unklar, ob zwischen chronisch leichtem Schlafmangel und Körpergewicht ein kausaler Zusammenhang besteht. Wissenschaftler untersuchten nun den Effekt von Schlafrestriktion über 6 Wochen auf die Energiebilanz und das Körpergewicht.

Verursacht anhaltend leichter Schlafmangel Adipositas?

Dazu fassten sie die Ergebnisse von zwei randomisierten Studien durch, die im Überkreuz-Design durchgeführt worden waren. Teilnehmer waren Erwachsene ab 20 Jahren mit erhöhtem kardiometabolischem Risiko und üblicherweise mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht. Die Studieninterventionen wurden in zwei Phasen über je 6 Wochen (Schlafrestriktion vs. normaler Schlaf), mit einer mehrwöchigen Auswaschphase ambulant durchgeführt. In der Schlafmangel-Phase schliefen die Teilnehmer 1,5 Stunden weniger als normal (Kontrollphase).

Die Wissenschaftler untersuchten die Körperzusammensetzung der Teilnehmer mittels Magnetresonanztomographie (MRT) zur Einschätzung einer Adipositas. Darüber hinaus erfassten die Studien Körpergewicht, Taillenumfang und Energiehaushalt in Verhalten und Biomarkern zur Ermittlung der Rolle von anhaltendem Schlafmangel auf Gewicht und Stoffwechsel.

Zusammenfassende Analyse von 2 randomisierten Überkreuz-Studien mit 95 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 95 Erwachsene an den Studien teil. Die Schlafdauer wurde in der Schlafmangel-Phase um 78,4 Minuten verkürzt im Vergleich zur Kontrollphase (95 % Konfidenzintervall, KI: -83,5 – -73,3 min). Mit dem anhaltenden Schlafmangel stiegen Körpergewicht, Taillenumfang und Gesamtkörpervolumen signifikant im Vergleich zur Kontrollphase an.

- Körpergewicht: 0,45 kg; 95 % KI: 0,33 – 0,57 kg
- Taillenumfang: 0,52 cm; 95 % KI: 0,25 – 0,79 cm
- Gesamt-Körpervolumen: 0,56 l; 95 % KI: 0,19 – 0,93 l

Dies ging mit erhöhten Leptin-Spiegeln einher (Schlafmangel versus Kontrolle: 2,03 ng/ml; 95 % KI: 0,38 – 3,68 ng/ml). Die Teilnehmer verbrachten signifikant mehr Zeit sitzend an den Tagen der Schlafmangel-Phase verglichen zur Kontrollphase (17,2 min; 95 % KI: 11,7 – 22,7 min).

Anhaltend moderat verkürzter Schlaf steigert Körpergewicht und beeinflusst Stoffwechsel

Demnach kann sich anhaltender, moderat verkürzter Schlaf auf Körpergewicht und Stoffwechsel auswirken. Gewichtsmanagement und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten daher auch von Schlafstrategien profitieren, die zur Vermeidung auch moderaten Schlafmangels beitragen. Die Autoren sehen Bedarf für weitere Studien zur Untersuchung individueller Unterschiede und der längerfristigen Effekte von moderatem, anhaltendem Schlafmangel.

Referenzen:

Faris M. Zuraikat, Samantha E. Scaccia, Justin A. Cochran, et al. Prolonged Short Sleep and Its Effect on Body Weight and Composition: A Pooled Analysis of Randomized Trials. Ann Intern Med.2026;179:1085-1093. [Epub 7 July 2026]. doi:10.7326/ANNALS-25-01660