

## Typ-2-Diabetes: Vor dem Bildschirm sitzen begünstigt Depressionssymptome

**Datum:** 18.12.2023

**Original Titel:**

The association between screen time and depression symptoms severity among adults with diabetes: A cross-sectional study

### Kurz & fundiert

- Depression: Mögliche Begleiterkrankung bei Typ-2-Diabetes
- Bildschirmzeit relevant?
- Querschnittsstudie mit 2 386 Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes
- Bildschirmzeit mit Schweregrad von Depressionen assoziiert

**MedWiss - Eine Querschnittsstudie aus Qatar konnte zeigen, dass die sitzend vor dem Bildschirm verbrachte Zeit bei Menschen mit Typ-2-Diabetes mit dem Schweregrad von Depressionssymptomen assoziiert ist.**

---

Depressionen können als Begleiterkrankung bei Typ-2-Diabetes auftreten. Eine aktuelle Studie hat nun den Zusammenhang zwischen der Zeit, die mit bildschirmbasiertem sitzendem Verhalten (SBSB) verbracht wird und dem Schweregrad der Depressionssymptome (DSS) bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes evaluiert.

### **Sitzen vor Computer und Fernsehen bei Diabetes: Relevant für Depressionssymptome?**

Hierzu wurde eine Querschnittsstudie an Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes unter Verwendung von Sekundärdaten der Qatar Biobank (QBB) durchgeführt. Daten zum Schweregrad der Depressionssymptome wurden mit dem PHQ-9-Fragebogen (Patient Health Questionnaire-9) erfasst. Zudem wurde die täglich sitzend vor dem Bildschirm verbrachte Zeit dokumentiert.

### **Studie mit 2 386 Typ-2-Diabetes-Patienten in Qatar**

Die Wissenschaftler analysierten Daten von 2 386 Personen. Probanden, die an Wochentagen 2 - 4 Stunden oder mehr als 4 Stunden pro Tag sitzend am Bildschirm verbrachten (außer Computernutzung), hatten im Vergleich zu Probanden, die weniger als 1 Stunde damit verbrachten, eine höhere Wahrscheinlichkeit für stärkere depressive Symptome:

- Stärkere Depression vs. < 1 Std. vor Bildschirmen sitzend
  - 2-4 Std.: 44 %; 95 % Konfidenzintervall, KI: 13 - 83 %
  - > 4 Std.: 52 %; 95 % KI: 17 - 96 %

Probanden, die an Wochentagen mehr als 4 Stunden pro Tag sitzend am Computer verbrachten, hatten eine um 115 % (95 % KI: 56 - 196 %) höhere Wahrscheinlichkeit für einen höheren Schweregrad der Depressionssymptome als Probanden, die weniger als 1 Stunde am Bildschirm verbrachten. Ähnliche Zusammenhänge wurden zwischen der Bildschirmzeit am Wochenende und Depressionssymptomen beobachtet. Die körperliche Aktivität und die Schlafdauer der Probanden wurde in der statistischen Auswertung berücksichtigt.

### **Sitzen vor dem Bildschirm mit Depressionssymptomen assoziiert**

Vor dem Bildschirm zu sitzen ist demnach bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes mit einem erhöhten Schweregrad von Depressionssymptomen assoziiert. Laut der Autoren war der Zusammenhang unabhängig von den verwendeten technischen Geräten oder der Verteilung der Bildschirmzeit in der Woche. Weniger inaktiv am Bildschirm verbrachte Zeit könnte somit, vermuten die Autoren, Depressionssymptome bei Typ-2-Diabetes entgegenwirken.

### **Referenzen:**

Sukik L, Hoque B, Boutefnouchet L, Elhadary M, Bawadi H, Shraim M. The association between screen time and depression symptoms severity among adults with diabetes: A cross-sectional study. Prim Care Diabetes. 2023 Oct 3:S1751-9918(23)00165-1. doi: 10.1016/j.pcd.2023.09.006. Epub ahead of print. PMID: 37798156.