

Wie Schlafdauer, Schlafqualität und Nickerchen das Diabetesrisiko beeinflussen

Datum: 07.09.2026

Original Titel:

Sleep features and the risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Schlaf: Zusammenhang mit Risiko für Typ-2-Diabetes?
- Beobachtungsstudien zu nächtlicher Schlafdauer, Schlafqualität, Chronotyp und Tagesschlaf (Nickerchen)
- Schlafdauer unter 7 h oder über 8 h mit erhöhtem Diabetesrisiko verbunden
- Schlechte Schlafqualität, Abend-Chronotyp und Nickerchen von mehr als 30 min erhöhten das Risiko zusätzlich
- Geringstes Diabetesrisiko bei Schlafdauer von 7 bis 8 h

MedWiss – Zu wenig oder zu viel Schlaf, schlechte Schlafqualität und längere Nickerchen am Tag stehen mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes in Zusammenhang. Am günstigsten erscheint laut aktueller Studiendaten eine nächtliche Schlafdauer von 7 bis 8 h.

Gesunder Schlaf ist wichtig. Schlafstörungen sind mit einer Reihe von gesundheitlichen Problemen assoziiert. Aber besteht auch ein Zusammenhang zwischen Schlafqualität und -dauer und Typ-2-Diabetes?

Zusammenhang zwischen Schlafqualität und -dauer und Typ-2-Diabetes?

Ein systematischer Review mit Metaanalyse aus China untersuchte dies anhand von Beobachtungsstudien, die bis 1. Oktober 2024 in den Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science und Scopus ermittelt wurden. Die Analyse betrachtete die nächtliche Schlafdauer, Schlafqualität, Chronotyp und Tagesschlaf und deren möglichen Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 73 Beobachtungsstudien

Die Metaanalyse umfasste 73 Studien. Eine nächtliche Schlafdauer von unter 7 h (Odds Ratio, OR: 1,18; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,13 – 1,23) oder über 8 h (OR: 1,13; 95 % KI: 1,09 – 1,18) war mit einem signifikant erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden. Darüber hinaus waren eine schlechte Schlafqualität (OR: 1,50; 95 % KI: 1,30 – 1,72) und ein Abend-Chronotyp (OR: 1,59; 95 % KI: 1,18 – 2,13) mit einem signifikant höheren Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes

verbunden. Tagesschlaf von mehr als 30 min erhöhte das Risiko für Typ-2-Diabetes um 7 - 20 %. Besonders erhöht war das Risiko Typ-2-Diabetes bei Menschen mit schlechter Schlafqualität und einer nächtlichen Schlafdauer von über 8 h (OR: 2,15; 95 % KI: 1,19 - 3,91).

Es zeigte sich ein U-förmiger Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und Typ-2-Diabetes, wobei das geringste Risiko bei einer Schlafdauer von 7 bis 8 h beobachtet wurde. Zudem erwiesen sich eine schlechte Schlafqualität, ein Abend-Chronotyp sowie ein Tagesschlaf von mehr als 30 min als potenzielle Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes. Diese ungünstigen Schlafmerkmale standen miteinander in Wechselwirkung und konnten sich gegenseitig negativ verstärken.

Geringstes Diabetesrisiko mit Schlafdauer zwischen 7 und 8 Stunden assoziiert

Die Studie deutet daher darauf hin, dass die Schlafqualität und -dauer, aber auch Schlafenszeiten, eine Rolle für die metabolische Gesundheit spielen können. Gezielte Schlaf-Screenings und entsprechende Maßnahmen könnten ein wirksamer Ansatz sein, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Liu H, Zhu H, Lu Q, Ye W, Huang T, Li Y, Li B, Wu Y, Wang P, Chen T, Xu J, Ji L. Sleep features and the risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Ann Med*. 2025 Dec;57(1):2447422. doi: 10.1080/07853890.2024.2447422. Epub 2025 Jan 2. PMID: 39748566; PMCID: PMC11703535.