

✉ U. Siedentopp

# Integrative Ernährungstherapie bei Schlafstörungen

## Integrative nutrition therapy in sleep disorders

### Zusammenfassung

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen. Arbeits- und Lebensbedingungen stören ebenso wie eigenes Verhalten Schlafdauer und Schlafqualität. Schlafstörungen beeinträchtigen die Gesundheit, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben. Aus komplementärmedizinischer Sicht sollten bei chronischen Schlafstörungen Lifestyle-Aspekte wie Sport und Ernährung mitberücksichtigt werden. Mangelnde Schlafhygiene beeinflusst das Essverhalten, den Hormonhaushalt und die Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten. Aber auch ein übermäßiges und fettes Essen – besonders am Abend – stört den Schlaf. Überhöhter Alkohol- und Koffeinkonsum führt zu einer unzureichenden Versorgung mit schlafregulierenden Mikronährstoffen. Neben ernährungsmedizinischen Empfehlungen für eine gute Schlafqualität werden die differenzialtherapeutischen Aspekte der chinesischen Medizin bei Schlafstörungen und ihre diätetischen Konsequenzen diskutiert.

### Schlüsselwörter

Schlafstörungen, Ernährungsmedizin, Mikronährstoffe, Diätetik, chinesische Medizin, chinesische Diätetik

### Abstract

An increasing number of individuals are suffering from sleep disorders. Duration and quality of sleep alike are disturbed by conditions of work and living and individual life styles. Sleep disturbances may impair health, mental and physical performance and participation in professional and social activities. From a perspective of complementary medicine, aspects of lifestyle like exercise and nutrition need to be considered in case of chronic sleep disorders. Deficits in sleep hygiene will impact on eating habits, hormonal balance, and the development of diet-related illnesses. Furthermore, excessive eating and high fat meals – particularly for a late dinner – will interfere with sound sleep. Excess consumption of alcohol and caffeine will lead to insufficient supply of micronutrients regulating sleep. The following discussion covers recommendations of nutritional medicine concerning good quality of sleep as well as differential therapeutic aspects of Chinese Medicine in case of sleep disorders, including dietary consequences.

### Keywords

Sleep disorders, nutrition medicine, micronutrients, dietetics, Chinese Medicine, Chinese dietetics

### Einleitung

Achtzig Prozent der deutschen Arbeitnehmer schlafen schlecht – Tendenz steigend. Jeder Zehnte leidet sogar unter der schweren Schlafstörung Insomnie. Äußerliche Ursachen sind u. a. Arbeitsbedingungen, Termin- und Leistungsdruck, Überstunden, Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend. Aber auch eigenes Verhalten mit zu viel abendlicher TV- und Computernutzung sowie Smartphone oder Tablet im oder am Bett fördern Schlafprobleme, indem sie die geistig-emotionale Anspannung erhöhen. Schlafstörungen können mit großem Leidensdruck einhergehen. Die zu kurze Schlafdauer oder die als unbefriedigend empfundene Schlafqualität – oder beides – ver-



Abb. 1: Bis zu 30 % der Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen – Tendenz steigend

ringern das Wohlbefinden wie auch die Leistungsfähigkeit am Tag, die Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Energie nehmen ab. Betroffene können zudem unter Anspannung, Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden leiden. Schlafstörungen beeinträchtigen somit insgesamt die Lebensqualität. Dementsprechend konstatiert auch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, dass nicht erholsamer Schlaf bzw. Schlafstörungen mit Einschränkungen der Gesundheit, der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben verbunden sind [1]. Die Prävalenz in Deutschland liegt bei 25-30 % der Gesamtbevölkerung (Abb. 1). Frauen sind häufiger als Männer betroffen [2, 3]. Durchschlafstörungen treten häufiger als Einschlafstörungen auf. Betroffene wenden sich zunächst an ihren Hausarzt. Um eine angemessene Behandlung vornehmen zu können, gilt es zunächst die berichtete Schlaflosigkeit richtig einzuordnen. Aus komplementärmedizinischer Sicht sollten bei chronischen Schlafstörungen auch Lifestyle-Aspekte sowie Sport und Ernährung berücksichtigt werden. Alle drei Säulen sind Basisfaktoren genereller Gesundheit und überaus eng miteinander verzahnt. Daher wirken sich Störungen eines Sektors fast immer auch auf die beiden anderen Faktoren aus, aber auch umgekehrt in Richtung Gesundheit [4]. Wie unsere Ernährung den Schlaf bzw. der Schlaf die Ernährung beeinflusst, wird im nachfolgenden Beitrag dargestellt. Neben ernährungsmedizinischen Aspekten wird auch die Sichtweise von Schlafstörungen in der chinesischen Medizin erläutert. Empfehlungen und Praxistipps für Betroffene können ihre Lebensqualität verbessern.

**Systematik, Differenzialdiagnostik und ernährungsmedizinische Aspekte von Schlafstörungen**

Als Kernsymptome von Schlafstörungen gelten Ein- und/oder Durchschlafstörungen mit Tagesmüdigkeit und Leistungseinbußen bei sympathikotoner Reaktionslage mit reduziertem Gesundheitszustand, eingeschränkten Sozialkontakten und bei fehlender Erholung während der Schlafphasen („Insomnie-Syndrom“) an mindestens drei Tagen/Woche über mindestens einen Monat [2]. Chronische Verlaufsformen sind mit zahlreichen anderen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus, metabolischem Syndrom und kardiovaskulären Erkrankungen assoziiert. Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Schlafstörungen (s. Tabelle 1).

**Ernährungsmedizinische Diagnostik von Schlafstörungen**

Durch Bewegungsmangel und Überernährung leiden etwa 20 % der Bevölkerung an einem metabolischen Syndrom. Eine mangelnde Schlafhygiene durch lange Arbeit am Computer am Abend, TV-Sehen und Nachtschichten im Beruf stören ebenso das hormonelle Gleichgewicht. Eine verkürzte nächtliche

Schlafdauer begünstigt die Entstehung von Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und metabolischem Syndrom. Schlafentzug und eine Störung des normalen Tag-Nacht-Wechsels fördert die Entstehung einer Insulinresistenz. Das Gleichgewicht Hunger regulierender Hormone verschiebt sich, sodass vermehrter Appetit auftritt [5]. Wer wenig schläft, unterdrückt die Produktion des körpereigenen Appetitzüglers Leptin. Stattdessen bildet der Organismus vermehrt das Hungerhormon Ghrelin. Bei Leptin bestimmt die Schlafdauer die Menge der Hormonproduktion und damit die Nahrungsaufnahme [6]. Schlafmangel fördert somit den Hunger und Appetit auf kalorienreiche Nahrungsmittel wie Chips oder Schokolade. In einer Metaanalyse zeigte sich bei einem partiellen Schlafentzug (Nachtschlaf von weniger als vier bis zu fünf Stunden) ein hochsignifikanter Unterschied. Teilnehmer mit Schlafrestriktion nahmen täglich 385 kcal zusätzlich auf [7]. Schlafmangel macht also Hunger auf energiedichtes Essen.

Umgekehrt stört aber auch übermäßiges und fettes Essen den Schlaf. Eine australische Studie zeigte, dass Männer mit einer fettreichen Ernährung schlechter schlafen und tagsüber häufig

TABELLE 1 Systematik und Differenzialdiagnostik von Schlafstörungen [2]		
Schlafstörung	Symptome	Klinische Beispiele
<b>A Primäre Schlafstörungen</b>		
1. Dysomnien	Ein- und Durchschlafstörungen mit Tagesmüdigkeit	
1.1 intrinsische Insomnien/ Hypersomnien		
1.1.1 organisch		Restless-Legs-Syndrom (RLS), Narkolepsie, Schlafapnoe-Syndrom (SAS)
1.1.2 psychisch		
1.2 extrinsische Ursachen		Alkohol, Medikamente, Licht, Wärme, Lärm, Essen, Stress, mangelnde Schlafhygiene
1.3 Zirkadiane Störungen		Jetlag, Schichtarbeit
2. Parasomnien	Teilweises Erwachen, Störungen der Schlafstadien	Pavor nocturnus, Schlafwandeln, Albträume, schlafassoziiertes Zähneknirschen (Bruxismus)
<b>B Sekundäre Schlafstörungen</b>		
3. Körperliche Erkrankungen	Schlafstörung als Symptom einer internistischen Erkrankung	COPD, GERD, Malignome, kardiovaskuläre Erkrankungen, Postmenopause, Nierenerkrankungen
4. Psychische Erkrankungen	Schlafstörung als Symptom einer neuropsychiatrischen Erkrankung	Demenz, Schizophrenie, Sucht, Epilepsie, neurodegenerative Erkrankungen, Traumastörungen, Schmerzsyndrome

TABELLE 2 Schlafregulierende Mikronährstoffe [mod. nach 9]		
Mikro-nährstoff	Wirkung	Diagnostik
Magnesium	Anti-Stress-Mineral, Umwandlung von L-Tryptophan in Serotonin, Kofaktor der Tryptophan-Hydroxylase	Vollblutanalyse (Erythrozytengehalt spiegelt intrazelluläre Versorgung wider)
Vitamin B6	Umwandlung von L-Tryptophan in Serotonin (Abb. 2)	Bestimmung im Plasma bzw. Serum
Vitamin B12 und Folsäure	Umwandlung von Serotonin in Melatonin (Schlafhormon), Abbau von Homocystein	Bestimmung von Vitamin B12, Holotranscobalamin, Folsäure im Serum, Erythrozytenfolat (intrazellulärer Speicher)
Zink	Kofaktor bzw. Bestandteil von über 300 enzymatischen Stoffwechselprozessen (EW-, KH-, Fett- und Nukleisäurestoffwechsel), Produktion von Hormonen und Neurotransmittern (z. B. Serotonin)	Bestimmung im Serum und Vollblut (intrazellulärer Speicher)
L-Tryptophan, 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP)	Ausgangssubstanz für Neurotransmitter Serotonin	Bestimmung im Serum (Aminosäurenprofil)
Vitamin D	Einfluss auf Synaptogenese, Bildung von Neurotransmittern (z. B. Serotonin), antientzündliche Effekte	Bestimmung von 25-OH-Vitamin D im Serum
Melatonin	Hormon, Einsatz in Kombination mit schlafregulierenden Mikronährstoffen	

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8558217>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8558217>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)