

Schlafapnoe-Syndrom besser dank Gewichtsreduktion

r -- Foster GD, Borradaile KE, Sanders MH et al. A randomized study on the effect of weight loss on obstructive sleep apnea among obese patients with type 2 diabetes - the sleep AHEAD study. Arch Intern Med 2009 (28. September); 169: 1619-26

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Jörg Leuppi

Studienziele

Die Empfehlung, bei Übergewichtigen mit obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) eine Gewichtsreduktion anzustreben, beruht auf einer nur mangelhaften Datenlage. Diese randomisierte Studie aus den USA soll die positive Wirkung einer Gewichtsreduktion auf das OSAS bei übergewichtigen Personen mit Typ-2-Diabetes zeigen.

Methoden

264 an Typ-2-Diabetes Erkrankte mit einem durchschnittlichen Körpermassenindex (BMI) von 38 wurden nach dem Zufall in zwei etwa gleich grosse Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe wurde während einem Jahr einem intensiven verhaltenstherapeutischen Programm mit fettarmer Reduktionsdiät und Steigerung der körperlichen Aktivität unterzogen. Mit der Kontrollgruppe wurden nur drei Gruppensitzungen («klassische» Diabetesberatung) durchgeführt. Untersucht wurde der Einfluss dieser Massnahmen auf den erzielten Gewichtsverlust und auf den Schweregrad des OSAS, welcher mittels Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) gemessen wurde.

Resultate

Nach einem Jahr hatten die mit Verhaltenstherapie betreuten Personen im Durchschnitt 11 kg, diejenigen in der Kontrollgruppe lediglich 1 kg abgenommen. In der Interventionsgruppe verringerte sich der AHI von 23 auf 18, in der Kontrollgruppe hingegen nahm er sogar zu (von 24 auf 28). Von der verhaltenstherapeutischen Intervention profitierten vor allem Männer mit hohem AHI und ausgeprägtem Übergewicht. Die Verbesserung der Schlafapnoe war umso stärker, je schwerer die Symptome waren und je mehr das Gewicht abnahm. Dreimal mehr Kranke aus der Verhaltenstherapiegruppe erreichten eine Remission des OSAS (AHI unter 5).

Schlussfolgerungen

Dass bei Übergewichtigen durch eine intensive Änderung des Lebensstils, verbunden mit Gewichtsreduktion, ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom verbessert werden kann, wird in dieser Studie bestätigt. Stark übergewichtige Männer mit schweren Symptomen profitierten dabei am meisten. Ob die Resultate auch für jüngere Menschen mit OSAS ohne Diabetes zutreffen, bleibt offen. Zusätzlich lassen die Resultate vermuten, dass das OSAS unbehandelt rasch zunimmt und somit eine fortschreitende Erkrankung darstellt.

Zusammengefasst von Thomas Rumetsch

Die Resultate der hier zusammengefassten «sleep AHEAD

study» wurden soeben in einer weiteren Arbeit im BMJ bestätigt.¹ In der dort publizierten Studie konnte bei Männern dank einer strengen Reduktionsdiät das Gewicht um 20 kg (95% CI 18-21 kg) und der Apopnoe-Hypopnoe-Index um 23 Ereignisse pro Stunde (95% CI 15-30 Ereignisse pro Stunde) innerhalb von neun Wochen gesenkt werden. Beide Arbeiten illustrieren somit schön, wie wirksam Lifestyle-Änderungen sein können.

Von einem relevanten Schlafapnoe-Syndrom Betroffene leiden meist an einer deutlichen Tagesmüdigkeit und Schlafneigung und können deshalb oft nur ungenügend für sportliche Betätigungen oder für eine Diät motiviert werden. Entsprechend dürfte es Sinn machen, diese Personen zuerst mit einer nächtlichen CPAP-Therapie («continuous positive airway pressure») zu behandeln. So wird deren Tagesmüdigkeit vermindert oder gar normalisiert und anschliessend können sie besser zu mehr Bewegung und Diät motiviert werden.

Jörg Leuppi

1 Johansson K, Neovius M, Lagerros YT et al. Effect of a very low energy diet on moderate and severe obstructive sleep apnoea in obese men: a randomised controlled trial. BMJ 2009 (3. Dezember); 339: b4609