



Männer unter Stress: Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes

Männer unter Stress: Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes - Männer, die ihr Alltagsleben als dauerhaft stressig empfinden, erkranken häufiger an Diabetes. So lautet das Fazit einer Langzeitstudie, für die in Schweden mehr als 6.800 Männer mittleren Alters für einen Zeitraum von 35 Jahren begleitet wurden. Die Probanden machten in Fragebögen unter anderem Angaben zur Ernährungs- und Lebensweise. Anhand einer 6-Punkte-Skala sollten sie auch den im Alltag empfundenen Stress einschätzen. Im Laufe der Studie wurde in 899 Fällen Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Knapp 16 Prozent der Männer hatten über einen Zeitraum von ein bis fünf Jahren dauerhaften Stress im privaten oder beruflichen Bereich erlebt. Symptome waren Nervosität, Gereiztheit, Angespanntheit, Angst oder Schlafstörungen. Die psychische Belastung ließ offenbar das Risiko für Typ-2-Diabetes in die Höhe steigen. Chronisch gestresste Männer erkrankten mit einer um 45 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit an der Stoffwechselstörung. Dieser Zusammenhang war unabhängig von weiteren Faktoren wie Alter, sozioökonomischer Status, Bewegungsmangel, Körpermassenindex (BMI) und Blutdruck. Die Studie hat gezeigt, dass Strategien gegen Stress auch zur Vorbeugung von Diabetes eine wichtige Rolle spielen sollten. Die psychische Belastung kann sich direkt über das Nerven- und Hormonsystem negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Auch entzündliche Prozesse werden durch Stress begünstigt und können die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes fördern. Stressige Lebensphasen führen häufig zu einem ungesunden Lebensstil und einer damit verbundenen Gewichtszunahme - ein weiterer Risikofaktor für die Stoffwechselerkrankung. Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig, um die genauen Hintergründe zu verstehen. Heike Kreutz, www.aid.de Weitere Informationen: www.was-wir-essen.de, Ernährungstipps bei Krankheiten, Diabetes mellitus Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de>

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.