

Gute Ziele bei Rheuma: Rauchstopp, nur wenig Alkohol

Datum: 26.12.2022

Original Titel:

Smoking, alcohol consumption and disease-specific outcomes in rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic reviews informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs

Kurz & fundiert

- Ziel: EULAR-Empfehlungen zu Rauchen und Alkohol bei rheumatischen Erkrankungen
- Arthrose, Rheuma & Psoriasis, Lupus, Systemische Sklerose, Gicht
- Systematische Reviews
- 9 Reviews und 65 Originalstudien zu Rauchen
- 2 Reviews und 14 Originalstudien zum Alkoholkonsum
- Rauchen signifikant mit gesundheitlich schlechteren Verläufen assoziiert
- Alkohol: Häufigere Krankheitsschübe bei rheumatoider Arthritis und Gicht

MedWiss – Eine Arbeitsgruppe der EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) untersuchte zu Entwicklung von Lebensstil-Empfehlungen den Effekt von Rauchen und Alkoholkonsum auf rheumatische und Halteapparat-Erkrankungen. Die Übersichtsarbeit zeigte, dass Rauchen signifikant mit gesundheitlich schlechteren Verläufen assoziiert war. Alkohol konnte rheumatoide Arthritis und Gicht häufiger aufflammen lassen.

Rheumatische Erkrankungen und Erkrankungen des Skelett-Muskel-Apparats belasten die Lebensqualität und Alltagsfunktionalität zunehmend und lebenslang durch Schmerz und Bewegungseinschränkungen. Die Erkrankungen können sowohl sozial stark limitieren als auch zu Behinderungen führen. Neben pharmakologischen Strategien spielen auch Veränderungen des Lebensstils eine mögliche, wichtige Rolle zur Besserung von Krankheitsverlauf, Symptomatik und Prognose. Eine Arbeitsgruppe der EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) sollte nun auf Basis einer Übersichtsarbeit der bisherigen Forschung Empfehlungen zu zwei Aspekten der Lebensführung, Rauchen und Alkoholkonsum, mit Blick auf rheumatische und Halteapparat-Erkrankungen entwickeln.

EULAR-Empfehlungen zu Rauchen und Alkohol bei Rheuma - was sagt die Forschung?

In zwei systematischen Reviews identifizierten die Experten systematische Reviews und Metaanalysen, die zwischen 2013 und 2018 veröffentlicht worden waren. Die Studien befassten sich mit Rauchen und Alkoholkonsum bei 7 Erkrankungen: Arthrose, rheumatoide Arthritis (RA), systemischer Lupus erythematosus (SLE), axiale Spondyloarthritis (axSpA), Psoriasis-Arthritis (PsA), systemische Sklerose (SSc) und Gicht. Zwei weitere systematische Reviews identifizierten longitudinale Studien (Beobachtung von Effekten über einen längeren Zeitraum) zu Rauchen, Alkoholkonsum und krankheitsspezifischen Effekten.

Systematische Reviews zu Arthrose, Rheuma & Psoriasis, Lupus, Systemische Sklerose, Gicht

Die Wissenschaftler ermittelten 9 Reviews und 65 Originalstudien zu Rauchen sowie 2 Reviews und 14 Originalstudien zum Alkoholkonsum. Die Studien waren meist nur mäßiger oder gar schlechter Qualität.

Rauchen war signifikant mit gesundheitlich schlechteren Verläufen assoziiert. Dazu zählten kardiovaskuläre Begleiterkrankungen, schlechteres Ansprechen auf die RA-Behandlung, höhere Krankheitsaktivität und größerer Schweregrad bei früher RA, sowie radiographische Progression bei der axSpA. Die Ergebnisse waren bei Arthrose sehr heterogen. Zu PsA, SSc und Gicht lagen hingegen nur begrenzt Informationen vor.

Alkohol wurde meist mit Blick auf RA untersucht. Dabei wurde ein Zusammenhang zwischen höherem Alkoholkonsum und radiographischem Krankheitsfortschritt berichtet. 5 Studien untersuchten Alkoholkonsum bei Gicht und fanden, dass die Zahl und Art alkoholischer Getränke mit vermehrten Schüben in Zusammenhang standen.

Rauchen schadet immer, Alkohol vor allem in moderaten bis hohen Mengen

Die aktuelle Forschung zeigt somit einen klar negativen Effekt von Rauchen auf eine Reihe rheumatischer und Halteapparat-Erkrankungen auf. Mit hohem, aber auch mit moderatem Alkoholkonsum, kam es zudem zu häufigeren Krankheitsschüben bei der rheumatoiden Arthritis und der Gicht.

Referenzen:

Wieczorek M, Gwinnutt JM, Ransay-Colle M, Balanescu A, Bischoff-Ferrari H, Boonen A, Cavalli G, de Souza S, de Thurah A, Dorner TE, Moe RH, Putrik P, Rodríguez-Carrio J, Silva-Fernández L, Stamm TA, Walker-Bone K, Welling J, Zlatkovic-Svenda M, Verstappen SM, Guillemin F. Smoking, alcohol consumption and disease-specific outcomes in rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic reviews informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. RMD Open. 2022 Mar;8(1):e002170. doi: 10.1136/rmdopen-2021-002170. PMID: 35351808; PMCID: PMC8966569.