

## Rauchen aufgeben & schlank bleiben: so geht's

**Datum:** 23.07.2018

**Original Titel:**

Physical activity and weight gain after smoking cessation in postmenopausal women

**Um einer Gewichtszunahme nach dem Rauchverzicht entgegenzuwirken, war es bei den Frauen, die an dieser Studie teilnahmen, hilfreich, sich vermehrt zu bewegen und die Ernährung zu optimieren. Auf diese Weise konnte erreicht werden, dass sich das Gewicht der Frauen nach 3 Jahren nicht von dem der Frauen unterschied, die weiter rauchten.**

---

Der Angst vor einer Gewichtszunahme hindert Menschen im großen Maße daran, mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei ist der Rauchverzicht einer der wichtigsten Grundpfeiler für ein gesundes Leben. Zu Rauchen erhöht das Risiko für zahlreiche Krankheiten und verschlechtert wiederum die Prognose, wenn eine Krankheit ausgebrochen ist. Forscher aus den USA nahmen in ihrer Studie nun unter die Lupe, inwiefern einer Gewichtszunahme nach dem Verzicht auf das Rauchen durch vermehrte sportliche Aktivität begegnet werden kann.

### **Kann man gegen den Gewichtsanstieg nach Rauchverzicht wirksam angehen?**

Für ihre Analyse beobachteten die Forscher insgesamt 4717 Raucherinnen über die Dauer von 3 Jahren. 1282 der Frauen hatten in dieser Zeitspanne mit dem Rauchen aufgehört, die restlichen 3435 Frauen zählten auch nach den 3 Jahren noch zu den Raucherinnen. Das Körpergewicht der Frauen wurde zu Beginn der Studie sowie nach 3 Jahren gemessen. Zudem berichteten die Frauen darüber, wie viel sie sportlich aktiv waren.

### **Mehr Bewegung und optimierte Ernährung als Schlüssel zum Erfolg**

Im Vergleich zu den Frauen, die weiter rauchten, nahmen die Frauen, die mit dem Rauchen aufgehört hatten, innerhalb der 3 Jahre durchschnittlich 3,5 kg Gewicht zu. Die Frauen, die mit dem Rauchen aufgehört und am wenigsten Sport trieben, wiesen mit 3,88 kg die größte Gewichtszunahme auf. Im Gegensatz dazu hatten die Frauen, die nun nicht mehr rauchten, dafür aber besonders sportlich aktiv waren, nur 2,55 kg an Gewicht über die 3 Jahre zugenommen. Insbesondere bei Frauen, die schon vor dem Rauchverzicht adipös waren, zahlte sich die vermehrte Bewegung positiv aus und hatte einen günstigen Einfluss auf die Gewichtsentwicklung. Bemerkenswert war nun aber Folgendes: Raucherinnen, die mit dem Rauchen aufgehört und ihre sportliche Aktivität gesteigert und zudem an einem Programm zur Optimierung ihrer Ernährungsgewohnheiten teilgenommen hatten, wiesen keine Unterschiede im Gewicht im Vergleich zu den Frauen auf, die weiter rauchten.

Diese Studie macht Mut. Frauen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, können einem möglichen Gewichtsanstieg durch vermehrte Bewegung, am besten in Kombination mit einer optimierten Ernährung, wirksam begegnen.

**Referenzen:**

Luo J, Manson JE, Hendryx M, Shadyab AH, Johnson KC, Dinh PC Jr, Goings SB, Chlebowski R, Stefanick ML, Margolis KL. Physical activity and weight gain after smoking cessation in postmenopausal women. *Menopause*. 2018 Jul 9. doi: 10.1097/GME.0000000000001168. [Epub ahead of print]