MedWiss.Online

Rauchstopp lohnt sich – trotz zusätzlicher Kilos auf der Waage

Wiesbaden – **Wer darüber nachdenkt, mit dem Rauchen aufzuhören, sollte sich von einer möglichen Gewichtszunahme nicht abhalten lassen. Denn obwohl auch Übergewicht mit Gesundheitsrisiken verbunden ist, überwiegt der gesundheitliche Nutzen durch einen Nikotinverzicht noch immer deutlich. Das ist das Ergebnis einer umfangreichen US-Studie, die kürzlich in der renommierten Fachzeitschrift „New England Journal of Medicine" erschienen ist. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V. (DGIM) nimmt den Forschungsbericht zum Anlass, einmal mehr auf die Risiken des Tabakkonsums hinzuweisen.**

Nikotin dämpft den Appetit und steigert den Grundumsatz – zwei Effekte, die dabei helfen, das Körpergewicht zu reduzieren. Umgekehrt gehört ein gesteigerter Appetit zu den typischen Symptomen des Tabakentzugs. Im Durchschnitt legen Ex-Raucher daher vier bis fünf Kilo zu, wenn sie konsequent auf die Zigarette verzichten. „Lange Zeit war unklar, ob dieser Effekt den Gewinn an Lebenszeit, der durch den Rauchstopp erzielt wird, teilweise wieder zunichte macht", sagt Professor Dr. med. Claus Vogelmeier, Pneumologe und Direktor an der Klinik für Innere Medizin des Universitätsklinikums Marburg. Diese Bedenken könne die aktuelle Studie jedoch zerstreuen.

Die US-Forscher griffen auf die Daten von drei großen Langzeitstudien zurück und konnten darin über 160 000 Teilnehmer identifizieren, für die durchgehende Angaben zu Gewicht, Rauchstatus und Gesundheit vorlagen. In durchschnittlich fast 20, manchmal sogar 30 Jahren der Nachbeobachtung ergab sich ein umfassendes Bild zu den Veränderungen, die ein Rauchstopp im Vergleich zu einer fortgesetzten Raucherroutine mit sich bringt. Der Wermutstropfen zuerst: Eine Gewichtszunahme während des Nikotinentzugs blieb durchaus nicht ohne gesundheitliche Folgen. Das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln, stieg in den ersten fünf bis sieben Jahren nach dem Rauchstopp zunächst an, fiel danach jedoch wieder ab. „Das Diabetes-Risiko stieg dabei umso stärker, je mehr Gewicht die Teilnehmer zulegten", erläutert Vogelmeier, Vorsitzender der DGIM. So waren Menschen, die weniger als fünf Kilo zulegten, von dem Anstieg nahezu ausgenommen. Wer allerdings mehr als zehn Kilo zunahm, hatte ein im Vergleich zu fortgesetzten Rauchern um 60 Prozent erhöhtes Diabetes-Risiko.

Das wichtigste Ziel des Rauchverzichts blieb davon jedoch unberührt: Unabhängig von der Gewichtszunahme lag das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, bei allen Ex-Rauchern deutlich niedriger als bei denjenigen Teilnehmern, die weiterhin zur Zigarette griffen. Auch das allgemeine Sterberisiko, in dessen Berechnung auch alle anderen Todesursachen eingingen, wurde durch den Rauchverzicht deutlich gesenkt. „Dieser Effekt stellt sich sehr rasch nach dem Rauchstopp ein und wird in den ersten zehn bis fünfzehn Jahren immer größer", sagt Vogelmeier.

Wie die US-Forscher betonen, lässt sich das deutliche Absinken des Mortalitätsrisikos – oder anders ausgedrückt: der deutliche Gewinn an Lebenszeit – für alle Gewichtsgruppen beobachten. Lediglich bei einer sehr kleinen Zahl von Teilnehmern, die sechs Jahre nach dem Rauchstopp eine sehr starke Gewichtszunahme von mehr als 18 Kilogramm zu verzeichnen hatten, näherte sich das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, allmählich wieder dem von Immer-Noch-Rauchern an. „Als Fazit bleibt festzuhalten: Ein Rauchstopp lohnt sich immer", sagt auch DGIM-Generalsekretär Professor Dr. med. Ulrich R. Fölsch aus Kiel. Dies gelte auch für andere internistische Erkrankungen

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

wie Rheuma und Magen-Darm-Leiden, die bei rauchenden Patienten häufig deutlich stärker ausgeprägt seien. Um den Gesundheitsgewinn auch wirklich auszuschöpfen, sei es aber ratsam, Strategien für einen Rauchstopp ohne massive Gewichtszunahme vorab mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Originalpublikation:
Yang Hu et. al.: Smoking Cessation, Weight Change, Type 2 Diabetes, and Mortality; N Engl J Med 2018; 379:623-632-
https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1803626

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de