MedWiss.Online

Rauchverhalten und BMI beste Prognoseinstrumente für chronische Erkrankungen

Datum: 05.08.2026

Original Titel:
Thirteen simple lifestyle scores and risk of cancer, cardiovascular disease, diabetes, and mortality: Prospective cohort study in the UK Biobank

Kurz & fundiert

- Zusammenhänge verschiedener Lebensstil-Scores mit der Inzidenz und Sterblichkeit bei chronischen Erkrankungen
- Prospektive Kohortenstudie mit 76 399 Teilnehmern aus der UK Biobank
- Höhere Lebensstil-Scores verringerten das Risiko für chronische Erkrankungen und die damit verbundene Sterblichkeit
- Während einer Nachbeobachtungszeit von 10,5 Jahren traten 12 214 Krankheitsfälle und 2 250 Todesfälle auf
- Das Risiko für Typ-2-Diabetes hing stärker vom Lebensstil ab als Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Die besten Scores zur Vorhersage von Krebs berücksichtigten das Rauchverhalten, während für Typ-2-Diabetes der Body-Mass-Index entscheidend war
- Der Healthy Lifestyle Score und der Chronic Disease Risk Index erwiesen sich als die leistungsfähigsten Instrumente zur Risikoabschätzung

MedWiss – **Eine aktuelle Studie aus Deutschland konnte zeigen, dass höhere Lebensstil-Scores das Risiko für chronische Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes sowie die damit verbundene Sterblichkeit deutlich senken. Besonders entscheidend für die Vorhersagekraft waren Rauchverhalten und der Body-Mass-Index (BMI).**

In zahlreichen Studien wurden einfache Lebensstil-Scores für spezifische chronische Erkrankungen entwickelt. Das Ziel einer Forschungsarbeit des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) war es, die Zusammenhänge verschiedener Lebensstil-Scores mit der Inzidenz und Sterblichkeit von chronischen Erkrankungen zu untersuchen und zu vergleichen.

Lebensstil-Scores und chronische Erkrankungen: Analyse des DKFZ über 76 399 Menschen

Anhand von 76 399 Menschen aus der UK Biobank wurden 13 Lebensstil-Scores in Bezug auf die Inzidenz und Sterblichkeit von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes (T2D) sowie einer Kombination dieser chronischen Erkrankungen untersucht.

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

Menschen mit hohen Lebensstil-Scores entwickelten weniger chronische Erkrankungen

Während einer mittleren Nachbeobachtungszeit von 10,5 Jahren wurden 12 214 neue Fälle chronischer Erkrankungen und 2 250 Todesfälle durch chronische Erkrankungen dokumentiert. Höhere Lebensstil-Scores waren mit einem reduzierten Risiko für das Auftreten chronischer Erkrankungen (Hazard Ratios, HR: 0,65 – 0,89) und für die Sterblichkeit durch chronische Erkrankungen (HR: 0,51 – 0,92) verbunden. Je gesünder das Verhalten bzw. der Lebensstil, desto höher der Punktestand bei den Lebensstil-Scores.

Typ-2-Diabetes stärker vom Lebensstil abhängig als Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Risiko für Krebs (HR: 0,72 – 0,98) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HR: 0,55 – 0,87) war weniger stark von Lebensstilfaktoren abhängig als das Risiko für Typ-2-Diabetes (HR: 0,18 – 0,74). Auffällig war, dass die 3 besten Scores für Krebsergebnisse stets das Rauchverhalten als Komponente enthielten, während die Scores für Typ-2-Diabetes den Body-Mass-Index berücksichtigten.

Beste Scores: Healthy Lifestyle Score und Chronic Disease Risk Index

Für die Gesamtbetrachtung von chronischen Erkrankungen zeigten Lebensstil-Scores, die sowohl Rauchverhalten als auch Body-Mass-Index enthielten, die stärksten Zusammenhänge. Der Healthy Lifestyle Score vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und der Chronic Disease Risk Index waren die insgesamt am besten abschneidenden Scores zur Vorhersage von Risiken und Sterblichkeit bei chronischen Erkrankungen.

Rauchverhalten und Body-Mass-Index besonders aussagekräftig

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Lebensstil-Scores, die ursprünglich für einzelne Krankheitsgruppen entwickelt wurden, auch zur Vorhersage mehrerer chronischer Erkrankungen und der damit verbundenen Sterblichkeit eingesetzt werden können. Besonders Rauchverhalten und Body-Mass-Index sollten in künftigen Lebensstil-Scores berücksichtigt werden, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:
Nunns M, Febrey S, Buckland J, Abbott R, Whear R, Bethel A, Boddy K, Shaw L, Coon JT, Melendez-Torres GJ. The quantity, quality and findings of network meta-analyses evaluating the effectiveness of GLP-1 RAs for weight loss: a scoping review. Health Technol Assess. 2025 Jun 25:1-73. doi: 10.3310/SKHT8119. Epub ahead of print. PMID: 40580049; PMCID: PMC12336958.

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