

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
München



Prof. Dr. med.
H. S. Fießl
Internist,
München



Prof. Dr. med.
K. G. Parhofer
Medizinische Klinik
und Poliklinik II,
Klinikum der
Universität München



Prof. Dr. med.
K. Müssig
Klinik für Endokrinologie
und Diabetologie,
Heinrich-Heine-
Universität Düsseldorf



Prof. Dr. med.
A. Gillissen
Medizinische Klinik III,
Ermstarklinik,
Bad Urach

Rauchstopp ist gut, nie rauchen besser

Wer von Zigaretten loskommt, reduziert sein kardiovaskuläres Risiko dramatisch, wie die Auswertung von jahrzehntelang erhobenen Daten zeigt. Eine Normalisierung dauert allerdings länger als gedacht.

— Um die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos nach der Beendigung des Tabakrauchens zu untersuchen, wurden die Daten von 8.770 Erwachsenen aus der Originalkohorte und der Nachfolgeneration der Framingham Heart Study analysiert. Berücksichtigt wurden Probanden, die initial noch kein kardiovaskuläres Ereignis erlitten hat-

ten. Das Alter lag bei $42,2 \pm 11,8$ Jahre, 55% waren Frauen. 5.308 waren Raucher mit im Median 17,2 Packungsjahren, darunter 2.371 starke Raucher mit > 20 Packungsjahren.

Über einen Folgezeitraum von 26,4 Jahren entwickelten 2.535 Personen ein erstes kardiovaskuläres Ereignis. Dabei zeigte sich für Teilnehmer, die innerhalb von fünf Jahren nach Studienbeginn den Nikotinkonsum beendet hatten, ein deutlich geringeres kardiovaskuläres Risiko als für solche, die weiter geraucht hatten (Hazard Ratio 0,61).

Besonders innerhalb der ersten fünf Jahre nach Rauchbeendigung nahm das Risiko deutlich ab. Trotzdem lag es noch immer deutlich über jenem von Probanden, die im Leben nie geraucht hatten. Das Risiko bleibt demnach mindestens für 5–10, wahrscheinlich sogar 25 Jahre nach Rauchbeendigung erhöht.

▪ *Duncan MS et al. Association of smoking cessation with subsequent risk of cardiovascular disease. JAMA. 2019;322:642–50*

KOMMENTAR

Es ist Allgemeinwissen, dass Rauchen mit Atherosklerose assoziiert ist. Weniger

klar ist dagegen, wie lange das Rauchen beendet sein muss, damit das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen sich dem des Nie-Rauchers annähert. Eine Reihe von Studien liefert Werte zwischen 2 und 20 Jahren. Einige dieser Arbeiten waren methodisch problematisch.

Die aktuelle Auswertung zeigt auf einer sehr robusten Datenbasis für beide Geschlechter und ein weites Altersspektrum, dass das kardiovaskuläre Risiko nach der Beendigung des Rauchens – besonders in den ersten fünf Jahren – deutlich abnimmt, aber im Vergleich zu Nie-Rauchern lange erhöht bleibt. Dies ist wichtig, da die meisten Algorithmen zur Abschätzung des kardiovaskulären Risikos von einer weitgehenden Normalisierung nach fünf Jahren ausgehen. Vermutlich trifft das nicht zu.

Dies bedeutet auch, dass der volle Effekt der reduzierten Raucherraten in den USA, Japan und Europa erst in einigen Dekaden nachweisbar sein wird. Andererseits werden Länder mit steigenden Raucherraten wie China oder Indonesien noch lange daran leiden.

Prof. Dr. med. K. G. Parhofer



Die Tabakindustrie wirbt weiter bei jungen Leuten dafür, sich das Rauchen anzugewöhnen.