

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



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



Prof. Dr. med.
A. Wirth
Bad Rothenfelde,
Deutsche
Adipositas
Gesellschaft



Prof. Dr. med.
H. J. Heppner
Geriatrische Klinik
und Tagesklinik,
Helios Klinikum
Schwelm



Dr. med.
M. Claßen
Klinik für Kinder-
und Jugendmedizin,
Klinikum Links der
Weser



Prof. em. Dr. med.
Dr. h.c. D. Reinhardt
Kinderklinik und
Kinderpoliklinik im
Haunerschen Kin-
derspital, München



Prof. Dr. med.
C. Diehm
Angiologie,
Max Grundig Klinik,
Baden-Baden

Nach Rauchstopp etwas dicker? Egal!

Jeder weiß: Wer das Rauchen aufgibt, nimmt erst einmal zu. Nun wurde in einer großen Studie untersucht, wie sich das auf diverse Krankheiten auswirkt. Das Ergebnis ist klar und praxisrelevant.

— Um für diese differenzierte Frage genügend verlässliche Datensätze zu erhalten, wurden insgesamt 170.723 Probanden aus der Nurses' Health Study, der Nurses' Health Study II und der Health

Professional Follow-up Study einbezogen. Von allen waren über einen Zeitraum von 19,6 Jahren alle zwei Jahre der Gesundheitszustand und der Lebensstil erhoben worden.

Personen, die mit dem Rauchen aufhörten, trugen in den folgenden 1–6 Jahren ein um 22% höheres Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, als weiter rauchende Personen. Die Risikoerhöhung stieg proportional zur Gewichtszunahme und lag bei 15% für 0,1–5 kg mehr Körpergewicht, bei 36% für 5,1–10 kg und bei 56% für > 10 kg.

Die Auswirkungen auf die Mortalität waren hierzu konträr. Die kardiovaskuläre Sterblichkeit verringerte sich nach dem Rauchstopp um 31% bei Probanden ohne Gewichtszunahme, um 53% bei einer Zunahme von 0,1–5 kg, um 75% bei 5,1–10 kg und um 67% bei > 10 kg. Ähnlich waren die Ergebnisse bezüglich der Gesamtmortalität.

Die Phase der geringsten Sterblichkeit lag bei Probanden ohne Gewichtszunahme 5–10 Jahre nach dem Rauchstopp. Bei solchen mit Gewichtszunahme war sie nach 10–15 Jahren festzustel-

len. Wer durch körperliche Aktivität vermehrt Energie verbrauchte oder sich gesünder ernährte, nahm weniger zu.

- Hu Y et al. Smoking cessation, weight change, type 2 diabetes mellitus, and mortality. *N Engl J Med.* 2018;379:623–32

KOMMENTAR

Rauchen hemmt den Appetit und stimuliert den Energieverbrauch. Nach dem Rauchstopp legt man im Schnitt 4–6 kg zu. Die meisten Betroffenen beklagen dies aus ästhetischen Gründen. Die Studie zeigt erstmals, dass die Gewichtszunahme auch gesundheitliche Folgen haben kann.

Das Diabetesrisiko steigt, allerdings nur für einige Jahre. Der protektive Effekt des Rauchstopps hinsichtlich der Mortalität wird nicht gemindert – wohl auch weil die Spätfolgen eines Diabetes in der Regel erst nach vielen Jahren auftreten. Für die Praxis heißt das: Raucher sollen sich von der Aussicht auf eine leichte Gewichtszunahme nicht vom Vorhaben eines Rauchstopps abbringen lassen. Die enormen Vorteile hinsichtlich der Sterblichkeit werden nicht geschmälert. ■

Prof. Dr. med. A. Wirth

