

# Wie gefährlich ist Gewichtszunahme nach Rauchstopp?

Dass Rauchen zu einem der größten Gesundheitsrisiken zählt, ist eine Binsenweisheit. Laut einer kürzlichen Aufstellung des Deutschen Krebsforschungszentrums sind bis zu 90 % aller Lungenkrebsfälle, aber auch die meisten Tumoren des Kopf-Hals-Bereichs oder des kompletten Gastrointestinaltrakts auf das Rauchen zurückzuführen. Fast noch bedeutender ist die Verursachung kardio- und zerebrovaskulärer Krankheiten oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankungen.

Die dauerhafte Nikotinentwöhnung bringt nicht nur einen gewaltigen Nutzen bei der Risikoverminderung der erwähnten chronischen Erkrankungen, sondern auch einen eher unangenehmen, möglicherweise nicht ganz ungefährlichen Nebeneffekt: Gewichtszunahme.

Untersuchungen von Millionen Studienteilnehmern erbrachten, dass ein *Body Mass Index* (BMI) zwischen 20 und 25 keine Auswirkungen auf die Gesamtsterblichkeit hat. Jede weitere Erhöhung des BMI um Fünfer-Schritte jedoch erhöhte die Mortalität (alleine bei kardiovaskulären Erkrankungen bis zu 49 %, wobei Männer stärker betroffen waren als Frauen).

Eine Metaanalyse britischer und französischer Wissenschaftler von 62 Studien zeigte, dass Abstinente 12 Monate nach Rauchstopp im Mittel 4–5 kg an Gewicht zulegten. Wird die Nachverfolgung auf mehrere Jahre ausgedehnt, steigt das erreichte Gewicht noch weiter an. Wie gefährlich ist eine solche Gewichtszunahme? Die bisherigen Analysen haben sich meist nur auf kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes konzentriert; wie es mit den gesamtgesundheitlichen Auswirkungen steht, blieb bislang relativ unklar.

Australische Autoren haben jetzt etwas mehr Klarheit in diese Problematik gebracht. Sie interviewten 16.663 Personen über 18 Jahre (8082 Männer, 8581 Frauen; mittleres Alter 43,7 Jahre), die für die australische Bevölkerung repräsentativ waren (Antwortrate zwischen 66,5 und 74 %). Die Zeit zwischen Entzug und Befragung betrug bei über der Hälfte der Teilnehmer mehr als sechs Jahre.

Die Gewichtszunahme betrug bei rund 25 % der Abstinenten zwischen 0,1 und 5,0 kg, bei 12 % zwischen 5,1 und 10 kg und bei 8,8 % über 10 kg. Beim Rest blieb das Gewicht entweder gleich (25 %) oder sank sogar (29 %).

Verglichen mit denjenigen, die weiter rauchten verminderte sich das Risiko (*Hazard Ratio*) für den Tod bei allen Teilgruppen – und zwar

- bei Personen, die trotz Nikotinentzug abgenommen hatten auf 0,50 (95%-Konfidenzintervall: 0,36–0,68),
- bei Menschen, deren Gewicht gleich geblieben war auf 0,79 (95%-KI: 0,51–0,98),
- bei Teilnehmern mit einer *Gewichtszunahme* zwischen 0,1 und 5,0 kg um 0,33 (95%-KI: 0,21–0,51), zwischen 5,1 und 10 kg um 0,24 (95%-KI: 0,11–0,53) und bei mehr als 10 kg Zunahme um 0,36 (95%-KI: 0,16–0,82).

Die Autoren gehen dann auch noch auf einzelne Krankheitsentitäten ein: Die Ergebnisse lassen sich demnach auch auf kardiovaskuläre Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebs und COPD übertragen.

**Quintessenz:** Abstinenzwillige Raucher mögen zwar im Hinblick auf die Zunahme ihres Gewichts Probleme mit ihrem Körperbild haben. Das Krankheits- und Todesrisiko einer Gewichtszunahme nach Nikotinverzicht aber bleibt vernachlässigbar. Der Gewinn in Bezug auf die gewonnene Lebenszeit ist eindeutig: Positiv!



Foto: Carla Rosendahl

Herzlich  
Ihr

Michael M. Kochen