

Gewichtszunahme durch einen Rauchstopp – ein begrenztes Problem

Hintergrund

Die meisten Raucher wollen mit dem Rauchen aufhören⁷. Viele Raucher – insbesondere Frauen – zögern aber damit, das Rauchen aufzugeben, oder sie fangen nach einem Rauchstopp wieder mit dem Rauchen an, da sie befürchten, zu viel Gewicht zuzunehmen^{6,12,14}. Dies betrifft rund die Hälfte der Raucherinnen und knapp ein Drittel der Raucher¹⁶. Die Furcht vor dem Zunehmen sollte Raucher aber keinesfalls von einem Rauchstopp abhalten, denn der gesundheitliche Vorteil eines Lebens ohne Zigaretten wiegt die Nachteile einer Gewichtszunahme bei Weitem auf.

Gewichtszunahme durch einen Rauchstopp ist weniger umfangreich als gemeinhin befürchtet

Das Ausmaß einer Gewichtszunahme infolge eines Rauchstopps überschätzen die meisten Raucher. Zwar legen tatsächlich die meisten Raucher nach einem Rauchstopp an Körpergewicht zu, die Zunahme hält sich aber in der Regel in tolerierbaren Grenzen: Schätzungsweise 80 Prozent der Exraucher nehmen durchschnittlich rund 4,5 kg zu^{3,4,10,12,20}, wobei Frauen in der Regel mehr zunehmen als Männer^{4,12,14}. Das Gewicht legen Exraucher in der Regel innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre nach dem Rauchstopp zu¹¹. Danach verändert sich das Gewicht nur noch unwesentlich. Parallel zum Gewicht nimmt der Taillenumfang um rund 4 cm zu¹³. Zehn Jahre nach einem erfolgreichen Rauchstopp wiegen Frauen durchschnittlich 5,0 kg mehr als vor dem Rauchstopp und Männer durchschnittlich 4,4 kg⁸. Sehr stark, also mehr als 13 Kilogramm, nehmen nur wenige Exraucher zu: Dies gilt für rund 13 Prozent der Frauen und knapp 10 Prozent der Männer^{17,21}. Einem Teil der Exraucher gelingt es aber auch, ihr Gewicht zu halten und einige Exraucher nehmen nach einem Rauchstopp sogar ab¹⁷. Über einen längeren Zeitraum betrachtet unterscheidet sich das Gewicht von ehemaligen Rauchern nicht von dem von Nie-Rauchern¹⁵. Zu bedenken gilt dabei auch immer: Auch Nichtraucher nehmen im Laufe der Zeit häufig in ähnlichem Ausmaß zu.

Risikofaktoren für eine Gewichtszunahme

Das Risiko, nach einem Rauchstopp zuzunehmen, steigt mit der Anzahl der Zigaretten, die vor dem Rauchstopp täglich konsumiert wurden^{13,14,21}. Auch jüngere Raucher, Personen, die alleine leben oder Menschen mit einem sozial schwachen Hintergrund sind besonders gefährdet, zuzunehmen^{1,11,14,17,21}. Möglicherweise erhöht auch eine bestimmte genetische Veranlagung das Risiko für eine Gewichtszunahme^{6,14}. Ein weiterer Faktor, der sich auf das Körpergewicht auswirken kann, ist das Verhalten nach dem Rauchstopp. So steigt das Risiko, zuzunehmen, wenn der Exraucher nach dem Rauchstopp weniger körperlich aktiv ist und sich ungesünder ernährt als vorher¹³ (Abb. 1).

Ursachen für die Gewichtszunahme

Die Ursachen für die Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp sind noch nicht eindeutig geklärt. Die wichtigste Rolle scheint eine vermehrte Nahrungsaufnahme bei einem gleichzeitig verringerten Grundumsatz zu spielen. Der Exraucher isst also mehr, häufig vor allem Süßigkeiten und Kohlenhydrate, sein Körper verbrennt aber in Ruhe weniger Energie als vor dem Rauchstopp. Dabei wirkt sich wahrscheinlich die vermehrte Nahrungsaufnahme stärker auf die Gewichtszunahme aus als der verringerte Grundumsatz^{2,6,14}.

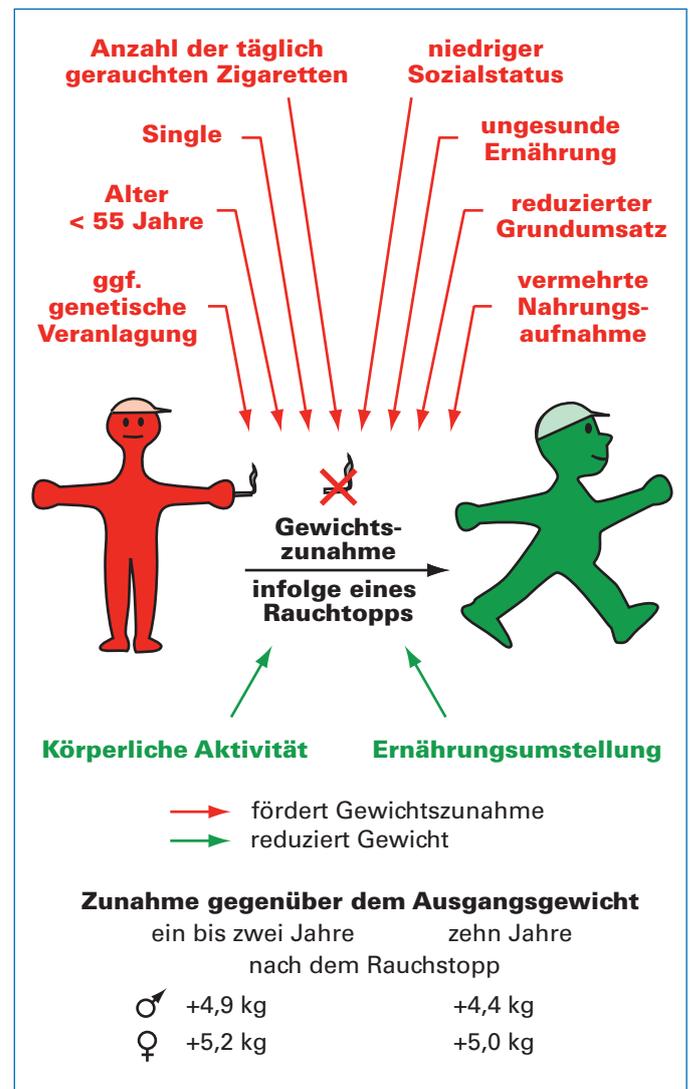


Abbildung 1: Risikofaktoren für eine Gewichtszunahme und effektive Maßnahmen dagegen. Quellen: Berlin 2009², Filozof 2004⁶, Pisinger 2007¹³, Pistelli 2009¹⁴. Darstellung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention, 2011.

Verhinderung der Gewichtszunahme

Die durch einen Rauchstopp verursachte Gewichtszunahme lässt sich in Grenzen halten. So trägt vermehrte körperliche Aktivität nach einem Rauchstopp dazu bei, das Gewicht zu halten oder eventuell zugelegtes Gewicht wieder zu reduzieren^{12,14}. Beispielsweise ist es schon wirkungsvoll, Treppen anstelle des Aufzugs zu verwenden, kurze Strecken mit dem Fahrrad anstelle mit dem Auto zu fahren oder kleine Spaziergänge zu machen. Regelmäßige Bewegung oder Sport können darüber hinaus während eines Rauchstopps die Entzugssymptome vermindern¹⁹.

Eine große Unterstützung für einen Rauchstopp und eine erfolgreiche Gewichtskontrolle ist es, sich auf die Vorteile eines Rauchstopps zu konzentrieren und nicht auf eventuelle Nachteile. Ein Rauchstopp verbessert die Lebensqualität in jedem Fall, da er die Gesundheit und die Körperwahrnehmung verbessert (Abb. 2). Gleichzeitig steigt die Lebensfreude durch eine bessere Ausgewogenheit zwischen Bewegung, aktiver Entspannung und Hobbys. Eine Umstellung der Ernährung auf einen hohen Konsum von Obst und Gemüse sowie vermehrte körperliche Bewegung helfen dabei, das Gewicht im Griff zu halten¹⁴. Strenge Diäten hingegen nützen nicht. Weiterhin hilfreich, um das Gewicht nach einem Rauchstopp zu stabilisieren, sind eine individuelle kognitive Verhaltenstherapie, individualisierte Pläne zur Gewichtskontrolle und eine extrem kalorienarme Ernährung¹².

Auch manche Medikamente, die bei stark abhängigen Rauchern in der Tabakentwöhnung Verwendung finden, können vorerst eine übermäßige Gewichtszunahme verhindern. Dazu gehören Nikotinersatzstoffe wie Nikotinkaugummi und das Antidepressivum Bupropion, das aufgrund möglicher Nebenwirkungen allerdings nur nach sorgfältiger Nutzen-Risikoabschätzung eingesetzt werden sollte. Allerdings sind diese Medikamente wahrscheinlich nicht geeignet, das Gewicht auf lange Sicht zu

halten^{12,14}. In keiner Weise hilfreich sind medikamentöse Appetitzügler, da sie eine rauchstoppbedingte Gewichtszunahme nicht verhindern^{12,14}.

Gesundheitliche Vorteile eines Rauchstopps

Ein Rauchstopp wirkt sich umgehend positiv auf die Gesundheit aus und verbessert diese auf lange Sicht deutlich (Abb. 2):

Schon drei Tage nach der letzten Zigarette verbessert sich die Funktion der Atemwege¹⁸. Eine Woche nach einem Rauchstopp sinkt der Blutdruck. Innerhalb von zwei bis drei Jahren reduziert sich das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 35 Prozent, nach 10 bis 20 Jahren entspricht es schließlich etwa dem von Nichtrauchern⁹. Innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich ab⁹. Exraucher sind körperlich leistungsfähiger, leben gesünder und sind belastbarer als Raucher. Außerdem verschwinden nach einem Rauchstopp die Verfärbungen der Finger und Zähne und die Haut glättet sich und bekommt ein frischeres Aussehen.

Für Frauen, die Kinder bekommen wollen, lohnt sich ein Rauchstopp ganz besonders, denn Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Schwangerschaftskomplikationen wie Fehl-, Früh- und Totgeburten. Die Kinder von Raucherinnen sind kleiner und leichter und sie haben ein höheres Risiko für Gesichtsspalten und am plötzlichen Kindstod zu sterben. Ein Rauchstopp vor oder während der Schwangerschaft senkt das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen deutlich ab. Die Kinder von Exraucherinnen sind ähnlich groß und schwer wie die Neugeborenen von Nichtraucherinnen und ein Rauchstopp reduziert das Risiko des Kindes, am plötzlichen Kindstod zu sterben, deutlich⁵.

Diese enormen gesundheitlichen Vorteile wiegen die – zumeist begrenzte – Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp bei Weitem auf.

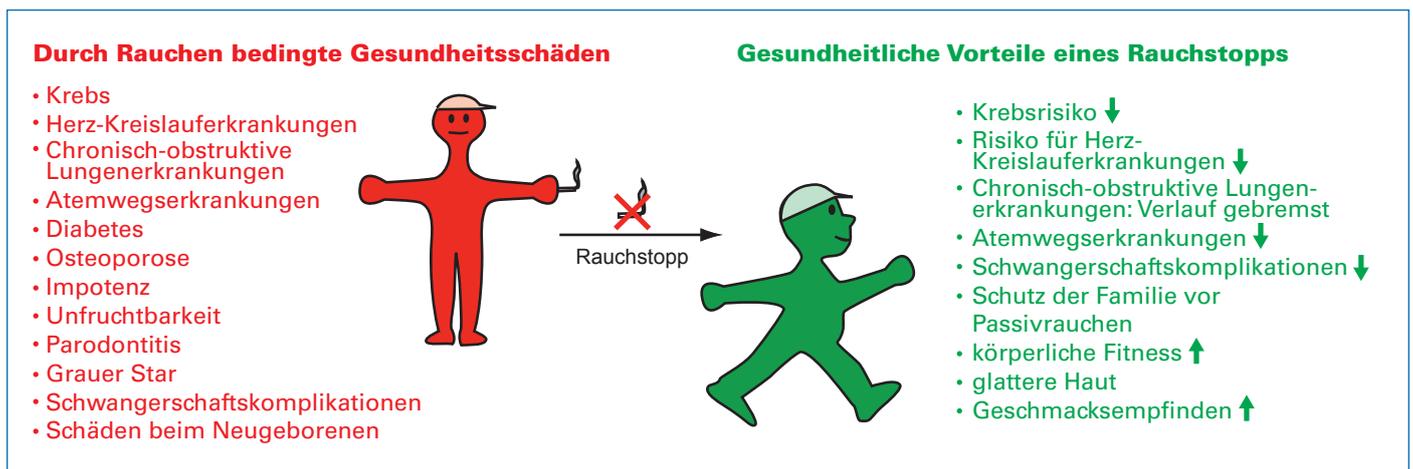


Abbildung 2: Gesundheitliche Vorteile eines Rauchstopps. Quellen: Deutsches Krebsforschungszentrum 2010⁵, International Agency for Research on Cancer 2007⁹, US Department of Health and Human Services 1990¹⁸. Darstellung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention, 2011.

Impressum

© 2011 Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Autoren:

Dr. Katrin Schaller, Dr. Lothar Erbenich MPH, Dipl. Psych. Astrid Albrecht

Zitierweise:

Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Gewichtszunahme durch einen Rauchstopp – ein begrenztes Problem. Heidelberg, 2011

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Martina Pötschke-Langer
Deutsches Krebsforschungszentrum
Stabsstelle Krebsprävention und
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Fax: 06221 42 30 20
E-Mail: who-cc@dkfz.de

Gewichtszunahme durch einen Rauchstopp – ein begrenztes Problem

Literatur

- (1) Aubin HJ, Berlin I, Smadja E & West R (2009) Factors associated with higher body mass index, weight concern, and weight gain in a multinational cohort study of smokers intending to quit. *Int J Environ Res Public Health*, 6, 943-957
- (2) Berlin I (2009) Endocrine and metabolic effects of smoking cessation. *Curr Med Res Opin*, 25, 527-534
- (3) Can G, Oztuna F & Topbas M (2007) Complaints related to smoking cessation. *Tuberk Toraks*, 55, 364-369
- (4) Chatkin R & Chatkin JM (2007) Smoking and changes in body weight: can physiopathology and genetics explain this association? *J Bras Pneumol*, 33, 712-719
- (5) Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) (2010) Schutz der Familie vor Tabakrauch. Band 14, Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle, Heidelberg
- (6) Filozof C, Fernandez Pinilla MC & Fernandez-Cruz A (2004) Smoking cessation and weight gain. *Obes Rev*, 5, 95-103
- (7) Fiore M et al. (2000) A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A US Public Health Service report. The Tobacco Use and Dependence Clinical Practice Guideline Panel, Staff, and Consortium Representatives. *JAMA*, 283, 3244-3254
- (8) Flegal KM, Troiano RP, Pamuk ER, Kuczmarski RJ & Campbell SM (1995) The influence of smoking cessation on the prevalence of overweight in the United States. *N Engl J Med*, 333, 1165-1170
- (9) International Agency for Research on Cancer (2007) Reversal of risk after quitting smoking. *IARC Handbooks of Cancer Prevention*, Vol. 11, Lyon, France
- (10) Janzon E, Hedblad B, Berglund G & Engstrom G (2004) Changes in blood pressure and body weight following smoking cessation in women. *J Intern Med*, 255, 266-272
- (11) O'Hara P, Connett JE, Lee WW, Nides M, Murray R & Wise R (1998) Early and late weight gain following smoking cessation in the Lung Health Study. *Am J Epidemiol*, 148, 821-830
- (12) Parsons AC, Shraim M, Inglis J, Aveyard P & Hajek P (2009) Interventions for preventing weight gain after smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*, CD006219
- (13) Pisinger C & Jorgensen T (2007) Waist circumference and weight following smoking cessation in a general population: the Inter99 study. *Prev Med*, 44, 290-295
- (14) Pistelli F, Aquilini F & Carrozzi L (2009) Weight gain after smoking cessation. *Monaldi Arch Chest Dis*, 71, 81-87
- (15) Reas DL, Nygard JF & Sorensen T (2009) Do quitters have anything to lose? Changes in body mass index for daily, never, and former smokers over an 11-year period (1990-2001). *Scand J Public Health*, 37, 774-777
- (16) Spring B, Howe D, Berendsen M, McFadden HG, Hitchcock K, Rademaker AW & Hitsman B (2009) Behavioral intervention to promote smoking cessation and prevent weight gain: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 104, 1472-1486
- (17) Swan GE & Carmelli D (1995) Characteristics associated with excessive weight gain after smoking cessation in men. *Am J Public Health*, 85, 73-77
- (18) US Department of Health and Human Services (1990) The health benefits of smoking cessation: a report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Rockville, Maryland
- (19) Ussher MH, Taylor A & Faulkner G (2008) Exercise interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*, CD002295
- (20) Wack JT & Rodin J (1982) Smoking and its effects on body weight and the systems of caloric regulation. *Am J Clin Nutr*, 35, 366-380
- (21) Williamson DF, Madans J, Anda RF, Kleinman JC, Giovino GA & Byers T (1991) Smoking cessation and severity of weight gain in a national cohort. *N Engl J Med*, 324, 739-745