

Rauchentwöhnung: Kann ich mein Gewicht halten, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?



Eine Nikotinersatztherapie könnte ein wenig dabei helfen, das Gewicht kurzfristig zu halten, wenn man eine Rauchentwöhnung macht. Auch körperliche Bewegung kann möglicherweise helfen, das Gewicht zu halten.

Eine Nikotinersatztherapie könnte ein wenig dabei helfen, das Gewicht kurzfristig zu halten, wenn man eine Raucherentwöhnung macht. Auch körperliche Bewegung kann möglicherweise helfen, das Gewicht zu halten.

Mit dem Rauchen aufzuhören, hat viele gesundheitliche Vorteile. Den meisten fällt es aber nicht leicht, das Rauchen aufzugeben. Viele befürchten, dass sie an Gewicht zunehmen, wenn sie nicht mehr rauchen. Und leider ist diese Befürchtung nicht ganz unberechtigt: Im ersten Jahr liegt die Gewichtszunahme im Durchschnitt bei 5 Kilogramm – allerdings ist sie nicht zwangsläufig von Dauer. Wie sich das Gewicht im Einzelfall verändert, kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Man nimmt nicht nur zu, weil man mehr isst oder öfter zu einer Knabberei greift, wenn man mit dem Rauchen aufhört – auch der Stoffwechsel verändert sich. Außerdem unterdrückt Rauchen das Hungergefühl. Dies kann es für einige Menschen verlockend machen, wieder zur Zigarette zu greifen. Es ist nicht leicht, mit dem Rauchen aufzuhören und gleichzeitig das Gewicht zu halten. Trotzdem ist es wichtig, nicht aus Sorge um eine Gewichtszunahme oder wegen eines stärkeren Hungergefühls wieder mit dem Rauchen anzufangen. Zum einen kann es möglich sein, die Gewichtszunahme zu begrenzen, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Zum anderen muss man sich nicht unbedingt beiden Herausforderungen auf einmal stellen: Wer es erst einmal geschafft hat, das Rauchen aufzugeben, kann danach immer noch abnehmen. Ein Vorteil eines rauchfreien Lebens ist, dass sich die Fitness verbessert. So haben viele Menschen auch wieder mehr Spaß an Bewegung und Sport.

Studien zur Vorbeugung von Gewichtszunahme bei der Raucherentwöhnung

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben systematisch nach Studien dazu gesucht, wie man das Gewicht in den Wochen während einer Raucherentwöhnung halten kann. Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Netzwerk von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, das zum Ziel hat, randomisierte kontrollierte Studien systematisch auszuwerten. Mehr zu kontrollierten Studien erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>).

Insgesamt konnte die Wissenschaftlergruppe 60 Studien mit über 28.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern finden. In einigen der Studien wurden Maßnahmen untersucht, die

speziell darauf ausgelegt waren, eine Gewichtszunahme zu verhindern. An diesen Studien nahmen überwiegend Frauen teil, die sich wegen einer möglichen Gewichtszunahme Gedanken machten. Daher lässt sich nicht sagen, ob die Ergebnisse auch auf andere Menschen übertragbar sind, die mit dem Rauchen aufhören. Überwiegend handelte es sich um Studien, die Nikotinersatztherapien oder andere Arzneimittel zur Raucherentwöhnung untersuchten und in denen die Teilnehmenden vor und nach der Raucherentwöhnung außerdem gewogen wurden.

Zunächst zu den Maßnahmen, die nicht hilfreich waren: Eine reine Beratung zur Gewichtskontrolle half nicht dabei, das Gewicht zu halten. Sie hat sogar geschadet, denn die allgemeinen Ratschläge, auf die Gewichtsentwicklung zu achten, haben die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Studienteilnehmenden weiter rauchten oder wieder damit anfangen. Ein Ergebnis dieser Forschungsarbeiten ist also, dass Menschen, die sehr besorgt um ihr Gewicht sind, wahrscheinlich konkretere Unterstützung benötigen, um das Rauchen aufzugeben und gleichzeitig ihr Gewicht zu halten.

Diäten scheinen nur kurzfristig zu helfen

Wie steht es um strenge Diäten? Mit dem Rauchen aufzuhören und gleichzeitig eine Diät einzuhalten, könnte schwierig sein. In einer kleinen Studie mit Frauen wurde eine spezielle Diät untersucht, bei der sich die Teilnehmerinnen in vierwöchigen Abständen für jeweils 14 Tage sehr kalorienarm ernährten. Insgesamt dauerte die Diät 16 Wochen. Das Ergebnis der Studie: Die Teilnehmerinnen, die die Diät machten, konnten ihr Gewicht besser halten. Am Ende der Studie hatten die Diät haltenden Teilnehmerinnen 2 Kilogramm abgenommen, während die anderen knapp 2 Kilogramm zunahmen. Der Unterschied zwischen den Gruppen betrug also fast 4 Kilogramm. Allerdings schrumpfte dieser Unterschied zwischen den beiden Gruppen mit der Zeit; nach einem Jahr war keine Gewichtsdiﬀerenz mehr nachweisbar. Es ist mehr Forschung nötig, um sagen zu können, ob eine solche Diät vor allem auf Dauer hilft, das Körpergewicht nach dem Rauchstopp zu kontrollieren.

Bei einer Raucherentwöhnung könnte zusätzliche Bewegung helfen

Studien mit insgesamt knapp 400 Teilnehmenden haben geprüft, ob Bewegung zusätzlich zu einer

Rauchentwöhnung Einfluss auf die Gewichtszunahme hat. Es wurden unterschiedliche Bewegungsprogramme untersucht – von nur 45 Minuten pro Woche bis zu einem Training mehrmals pro Woche. Obwohl es Anzeichen dafür gab, dass Bewegung helfen könnte, ist mehr Forschung erforderlich, um zu zeigen, ob körperliche Aktivität nach einer Rauchentwöhnung langfristig helfen kann. Weitere Informationen dazu, wie gut sportliche Aktivität allgemein bei der Gewichtskontrolle hilft, finden Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.325.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.325.de.html>) .

Eine Nikotinersatztherapie hat nur geringen kurzfristigen Einfluss auf die Gewichtszunahme

In Studien wurden mit 2600 Teilnehmenden verschiedene Formen der Nikotinersatztherapie geprüft und außerdem das Gewicht der Teilnehmenden erfasst. Die meisten Studien untersuchten Nikotinkaugummis und -pflaster. Es zeigte sich, dass eine Nikotinersatztherapie nur einen geringen Einfluss auf die Gewichtszunahme hat. Die Teilnehmenden, die ein Nikotinkaugummi oder -pflaster nahmen, wogen am Ende der Therapie durchschnittlich etwa ein halbes Kilogramm weniger als die in der Vergleichsgruppe. Nach einem Jahr schrumpfte der Unterschied zwischen den Gruppen noch weiter zusammen.

Es gibt noch einige andere Medikamente, die manchmal zur Rauchentwöhnung eingesetzt werden, zum Beispiel Bupropion und Vareniclin. Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe hat festgestellt, dass Bupropion die Gewichtszunahme begrenzen kann – die Personen, die es anwendeten, nahmen etwa 1 Kilogramm weniger zu als diejenigen, die ein Placebo nahmen. Es ist nicht belegt, dass Vareniclin einer Gewichtszunahme vorbeugen kann. Bupropion und Vareniclin haben mehr unerwünschte Wirkungen als eine Nikotinersatztherapie. Mehr über alle Methoden der Rauchentwöhnung und über die gesundheitlichen Vorteile, wenn Sie es schaffen rauchfrei zu werden, erfahren Sie in unserem Spezial: [Rauchentwöhnung](http://www.gesundheitsinformation.de/raucherentwoehnung.311.56.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/raucherentwoehnung.311.56.html>) .

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Parsons AC, Shraim M, Inglis J, Aveyard P, Hajek P. Interventions for preventing weight gain after smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006219/frame.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.