

Macht Rauchen schlank oder krank?

Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Rauchens sind längst bekannt. Neben der Lunge ist das Herz-Kreislauf-System besonders betroffen: Raucher erleiden viermal häufiger einen Herzinfarkt als Nichtraucher. Auch wenn zahlreiche der aktiven Raucher den Wunsch äussern damit aufzuhören, schaffen nur wenige den Absprung. Die Angst vor einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp spielt dabei eine nicht unbedeutende Rolle. Ist die Angst berechtigt? Macht Rauchen schlank?

Situation in der Schweiz

Im Jahr 2006 betrug der Anteil der 14- bis 65-jährigen Raucherinnen und Raucher 29%. In der Schweiz verursacht der Tabakkonsum jährlich mehr als 8000 Todesfälle. Diese Zahl ist mehr als doppelt so hoch wie die Summe aller Todesfälle infolge von Verkehrsunfällen, illegalem Drogenkonsum, Aids, Morden und Suiziden zusammen.

Auch wenn die Zahl der Rauchenden in der Schweiz rückläufig ist, ist global immer noch eine klare Zunahme zu verzeichnen.

Angst vor Gewichtszunahme

Viele Raucher und v.a. Raucherinnen fürchten sich vor einer Gewichtszunahme nach der Rauchentwöhnung. Oft wird die Gewichtsregulation gar als Grund für den Beginn des Rauchens genannt. Eine effektive Gewichtszunahme bei Rauchstopp ist dann auch meist der Grund für den Wiedereinstieg. Die negativen Auswirkungen des Rauchens übertreffen jedoch diejenigen einer allfälligen Gewichtserhöhung nach einem Rauchstopp bei weitem!

Macht Rauchen schlank?

Das Nikotin bewirkt bei Rauchern einen zusätzlichen Energieverbrauch von durchschnittlich 200 kcal pro Tag. Das entspricht etwa einem Schokoriegel oder einer Hand voll Erdnüssen. Zudem dämpft resp. zügelt das Nikotin den Appetit. Vermehrt ersetzen Raucher daher Zwischenmahlzeiten durch Zigaretten. Wer anfängt zu rauchen, bewirkt dadurch keine Gewichtsreduktion. Wer das Rauchen aufgibt, hat durch den gesteigerten Appetit und den

reduzierten Energieverbrauch aber oft mit einer Gewichtszunahme zu kämpfen. Dies hängt jedoch stark vom eigenen Verhalten ab.

Gewichtszunahme bei Rauchstopp – wie wirke ich entgegen?

In vielen Fällen kompensiert ein Raucher den Nikotinentzug durch Essen, da der Appetit gesteigert wird, der Geschmackssinn sich verbessert und die Hände anderweitig beschäftigt werden müssen. Wirken Sie mit gezieltem Verhalten entgegen! Gleichzeitig mit einer Diät und der Rauchentwöhnung anzufangen, ist nicht zu empfehlen. Wer jedoch bereits vor dem Rauchstopp auf eine gesündere Ernährung achtet und sich mehr bewegt, hat auf der ganzen Linie gewonnen!

Greifen Sie zu frischem Obst oder mageren Milchprodukten anstatt zu Snacks und Schokolade. Trinken Sie viel Wasser oder ungesüssten Tee anstelle von anregenden (Kaffees, Alkohol) oder süssen Getränken. Auch Kaugummi kauen hilft!

Bewegung und Sport sind wichtig, um den Rückgang des Energieverbrauchs zu kompensieren und die leichte Nervosität und Unrast zu beseitigen. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Velofahren oder Walken.

Quellen:

Lisa Hofmann; Rauchen und Körpergewicht, Ernährung im Fokus, 7/07

Bundesamt für Gesundheit

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>