

Rauchen fördert Typ-2-Diabetes

In Deutschland rauchen laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)“ circa 30 Prozent der Erwachsenen, das entspricht ungefähr 20 Millionen Menschen. In der Altersgruppe von 20 bis 29 raucht sogar fast jeder Zweite.

Durch den Zigarettenkonsum steigt nicht nur das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken. Umgekehrt ist Rauchen für Menschen mit bereits bestehendem Diabetes noch gefährlicher, da ihr Herz-Kreislaufsystem durch die vielen Giftstoffe der Zigarette zusätzlich belastet wird.

Risiken für weitere Folgen steigen Greifen Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 zum Glimmstängel, steigt bei ihnen die Gefahr für Folgeerkrankungen. „Da bei ihnen häufig der Blutzuckerspiegel erhöht ist, haben sie von vornherein ein größeres Risiko für Gefäßerkrankungen als Gesunde. Zigarettenkonsum steigert dies noch“, erklärt Dr. Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf. Rauchen fördert bei Menschen mit Diabetes-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Raucherbein, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in Auge und Niere.

Passiv oder aktiv – Rauchen beeinflusst Stoffwechsel negativ Darüber hinaus haben bislang stoff-

wechselgesunde Raucher ein doppelt so hohes Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln wie Nichtraucher. Laut Studien sind vor allem Männer ab dem 40. Lebensjahr besonders stark betroffen. Es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin senkt und somit die Insulinresistenz begünstigt.

Tabakentwöhnung lohnt sich in jedem Alter Einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums zufolge lohnt sich ein Rauchstopp immer, egal in welchem Lebensalter. Selbst wer erst mit über 60 Jahren aufhört zu rauchen, senkt sein Risiko innerhalb weniger Jahre erheblich.

Tipps zur Tabakentwöhnung:

1. Konkretes Rauchstopp-Datum festlegen. Dieses sollte in den folgenden zehn Tagen liegen.
2. Das Umfeld einbeziehen. Ein Rückzieher wird somit schwerer und man erhält Unterstützung.
3. Zu Beginn können Nikotinersatzpräparate helfen. Langfristig sind Ausdauersport und Entspannungstechniken empfehlenswert.
4. Situationen und Routinen im Alltag so abändern, dass man nicht mehr „automatisch“ zum Glimmstängel greifen möchte.
5. Mit Rückfällen umgehen: Statt Selbstvorwürfen erneut das Ziel angehen,

ein rauchfreies Leben führen zu wollen und nach vorne schauen. 6. Gewichtszunahme vermeiden: (mehr) Sport treiben. Alternativen zur Belohnung überlegen wie ein Bad neh-

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



men, Musik hören, ein spannendes Buch lesen, einen schönen Ausflug machen. 7. Den Erfolg feiern: Etappenziele mit Aussicht auf Belohnung setzen. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*