

Warum nehmen viele ehemalige Raucher an Gewicht zu?



ISTOCK / TOLOKONOV

Haben auch Sie eine Frage an unsere Experten? Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage« an:
gehirn-und-geist@spektrum.de



UNSER EXPERTE
KENNT DIE ANTWORT.

Anil Batra ist Professor an der Universität Tübingen und leitet dort die Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung. Seit mehr als 20 Jahren ist er selbst »rauchfrei«, brauchte dafür allerdings mehrere Anläufe. Er hofft, dass die Kosten einer Raucherentwöhnung in Zukunft von den Krankenkassen übernommen werden.

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, steht vor einer großen Herausforderung, und sie ist nicht gerade leichter zu bewältigen, wenn man mit zusätzlichen Kilos rechnen muss. Schon 1982 berichteten Wissenschaftler nach Auswertung der damaligen Fachliteratur, dass Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, ein Jahr danach im Schnitt drei bis fünf Kilogramm mehr auf die Waage bringen. Die promovierte Medizinerin Claudia Filozof, Diabetesexpertin und heute in der Pharmaindustrie tätig, stellte in einem Forschungsüberblick fest, dass zwar die meisten Menschen nach einem Rauchstopp nicht mehr als diese drei bis fünf Kilo zunehmen. Doch 13 Prozent legen sogar mehr als elf Kilo zu.

Dafür gibt es im Wesentlichen zwei Ursachen. Zum einen führt Rauchen zu einem höheren Grundumsatz unseres Körpers, sprich: Er verbraucht mehr Kalorien. Laut Filozof benötigen Nichtraucher zwischen 4 und 16 Prozent weniger Kalorien als Raucher. Hört man also mit dem Rauchen auf, isst aber weiter wie bisher, legt man automatisch an Gewicht zu.

Zum anderen nehmen Betroffene nach dem Rauchstopp täglich 100 bis 300 Kalorien mehr zu sich als zuvor. Das liegt vor allem daran, dass Nikotin den Appetit hemmt und vermehrt den Hirnbotenstoff Dopamin freisetzt, der das neuronale Belohnungssystem ankurbelt. Fällt die Nikotinzufuhr weg, sucht der Körper nach einem Ersatz, um die Dopaminausschüttung wieder anzuregen – etwa fett- und kohlehydrathaltige Nahrung –, und so greift man öfter zu Süßigkeiten. Filozof zufolge nahmen die Probanden in den einschlägigen Untersuchungen 48 Tage nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört hatten, durchschnittlich 227 Kalorien mehr zu sich, und nach 60 Tagen waren es immer noch 122. Langfristig gesehen legen die Exraucher in den ersten beiden Monaten nach dem Stopp am stärksten zu.

Gemäß Filozofs Berechnungen leistet das ausgiebigere Schlemmen einen etwas größeren Beitrag zur Gewichtszunahme als der verringerte Grundumsatz. Aufhörwillige Raucher müssen sich eine ganze Weile beim

Essen zügeln, wenn sie nicht zunehmen wollen: Erst nach zwei Jahren Nikotinabstinenz pendeln sich sowohl Grundumsatz als auch Dopaminhaushalt wieder auf dem Ausgangsniveau ein.

Wie heftig sich der Nikotinentzug auswirkt, hängt unter anderem vom Ausmaß des Tabakkonsums ab: Wer mehr raucht und damit stärker abhängig ist, wird nach dem Rauchstopp unruhiger und versucht dies mit einem höheren Nahrungsmittelkonsum zu kompensieren. Das ergab beispielsweise eine Studie des Epide-

Ehemalige Raucher benötigen weniger Kalorien als Raucher, nehmen aber täglich 100 bis 300 Kalorien mehr zu sich als zuvor

miologen David F. Williamson und seiner Kollegen vom Federal Center for Disease Control in Atlanta mit über 2600 Probanden. Dabei zeigte sich, dass diejenigen, die mehr als 15-mal am Tag zum Glimmstängel griffen, besonders betroffen waren. Außerdem legen höher gebildete Menschen und jene, die sich schon in ihrer Ausbildung mit Gesundheitsthemen beschäftigt haben, nicht so viel zu.

Filozof stellte überdies fest, dass vor allem Frauen aus Gewichtsgründen dazu neigen, nicht mit dem Rauchen aufzuhören, oder deswegen damit anfangen. Wer sich ertappt fühlt, dem sei gesagt: Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens sind weit gravierender als die des Übergewichts. ★

QUELLEN

Filozof, C. et al.: Smoking Cessation and Weight Gain. In: *Obesity Reviews* 5, S. 95–103, 2004

Williamson, D. F. et al.: Smoking Cessation and Severity of Weight Gain in a National Cohort. In: *The New England Journal of Medicine* 324, S. 739–745, 1991

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1396572