

Eine unheilvolle Kombination: Diabetes und Rauchen

Der Konsum von Tabak an sich ist schädlich für die Gesundheit. Dr. Frank Mathers zeigt auf, dass aber das Zusammenspiel von Rauchen und Diabetes zusätzliche Risiken mit sich bringt.



BEITRAG
DR. FRANK MATHERS,
NIEDERGELASSENER FACHARZT
FÜR ANÄSTHESIOLOGIE
MIT DEM SCHWERPUNKT
NIKOTINENTWÖHNUNG,
KÖLN

ABBILDUNGEN
LIFE SCAN
4T WERBEAGENTUR

Raucher müssen mit verstärkten Komplikationen der Zuckerkrankheit rechnen

Diabetes mellitus bringt die Gefahr der Schädigung lebenswichtiger Organe wie Herz, Hirn und Niere mit sich. Das ist vor allem auf Funktionsstörungen und Veränderungen der großen und kleinen Blutgefäße zurückzuführen, die diese Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Das erhöhte Risiko des Diabetikers für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch das Rauchen zusätzlich potenziert. Rauchende Diabetiker weisen im Vergleich zu Diabetikern, die nicht rauchen, ein zwei- bis dreimal höheres Risiko einer vorzeitigen Arteriosklerose auf. Unbehandelt führt die Gefäßverkalkung oft zum Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie zu Durchblutungsstörungen der Beine bis hin zum Gefäßverschluss.

Rauchen schädigt die Blutgefäße des Diabetikers zusätzlich

Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass das Rauchen die Schädigung kleinster Gefäße beschleunigt. Rauchende Diabetiker erkranken häufiger an einer Retinopathie und leiden an vermehrter Eiweißausscheidung über die Niere – ein wichtiger Hinweis auf schwere Nierenschäden.

Das gesteigerte Gefäßrisiko der Raucher mit Diabetes mellitus ist das Ergebnis des Zusammenspiels von mehreren schädlichen Einflüssen: Das bereits beim Anzünden der Zigarette entstehende Kohlenstoffmonoxid bewirkt eine Störung oxidativer Verbrennungsvorgänge in den Zellen der Gefäßwände, dadurch werden verkalkende Gefäßprozesse begünstigt. Ferner bewirkt Nikotin eine Verengung der großen und kleinen Arterien mit Durchblutungs-

störung lebenswichtiger Organe. Auch die oft vorkommenden Erektionsstörungen sind auf eine verringerte Durchblutung der Geschlechtsorgane zurückzuführen.

Die verschiedenen Bestandteile des Tabakrauchs sind darüber hinaus für Veränderungen diverser Blutbestandteile wie Blutplättchen und Gerinnungsfaktoren verantwortlich, die Gefäßablagerungen begünstigen können. Dadurch erhöht sich auch das Thromboserisiko des Diabetikers. Dieses ist durch Bildung eines Blutpfropfes in einem Versorgungsgefäß mit akuter Verschlechterung der Durchblutung des betroffenen Organs und möglicherweise einem kompletten Gefäßverschluss charakterisiert.

Aufgrund des erhöhten Blutzuckerspiegels werden im Körper des Diabetikers ferner vermehrt giftige Stoffe produziert, wie z.B. verzuckerte Eiweißmoleküle, so genannte AGEs (Advanced Glycation End-products), die sich ebenfalls extrem schädigend auf die Gefäße auswirken. Rauchen und AGE-reiche Nahrung (Gegrilltes, Gebratenes) steigern die Konzentration dieser Giftstoffe im Blut.

Die tägliche Praxis zeigt, dass der Nikotinmissbrauch auch als einer der Hauptfaktoren für eine schlechte Blutzuckerkontrolle gilt. Bei Rauchern ist es schwieriger, den Blutzucker auf Normalwerte einzustellen. Die HbA_{1c}-Werte im Blut sind bei rauchenden im Vergleich zu nichtrauchenden Diabetikern meist deutlich höher.

Das Risiko einer Zuckerkrankheit ist bei Rauchern erhöht

Raucher erkranken im Vergleich zu Nichtrauchern doppelt so häufig an Typ 2-Diabetes. Dies dürfte größtenteils auf die negative Beeinflussung des Glukosestoffwechsels mit beeinträchtigter Insulinempfindlichkeit des Gewebes durch das Rauchen zurückzuführen sein. Die gute Nachricht: Aufhören lohnt sich immer – das Diabetes-Risiko ehemaliger Raucher unterscheidet sich kaum von dem der Nichtraucher.

Auch passives Rauchen ist schädlich

Denn nicht nur, wer selbst zur Zigarette greift, erhöht sein Risiko, zuckerkrank zu werden. Die Gefahr steigt auch für alle diejenigen, die dem Zigarettenrauch ausgesetzt sind. Dies zeigen die Ergebnisse einer 15-jährigen Beobachtung von mehreren Tausend US-amerikanischen Männern und Frauen, die unlängst in der Online-Ausgabe des British Medical Journal veröffentlicht wurde.

Nikotinverzicht zahlt sich aus

Insbesondere bei Diabetikern ist daher eine Rauchentwöhnung notwendig, um schädliche Auswirkungen auf die Gefäße zu reduzieren. Eine deutliche Risikoverringerung ist möglich, wenn der Rauchstopp baldmöglichst nach der Diabetes-Diagnose folgt. Von allen nicht-medikamentösen Maßnahmen bringt die Tabakentwöhnung für den Diabetiker den größten Vorteil. ■



Rauchende Diabetiker weisen im Vergleich zu Diabetikern, die nicht rauchen, ein zwei- bis dreimal höheres Risiko einer vorzeitigen Arteriosklerose auf.

KONTAKT
PFIZER
TEAM RAUCHENTWÖHNUNG
PFIZERSTRASSE 1
76139 KARLSRUHE

Auch passives Rauchen erhöht das Risiko an Diabetes zu erkranken. Insbesondere Eltern sollten daher bewusst ein gesünderes Leben wählen – dazu gehört auch der Verzicht auf Zigaretten.

