

Herz-Kreislauf-Risiko bereits mit einer Zigarette deutlich erhöht

m -- Hackshaw A, Morris JK, Boniface S et al. Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports. *BMJ* 2018 (24. Januar); 360: j5855

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Tabakrauchen erhöht das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Hirnschlag. Welche Rolle spielt dabei die Anzahl konsumierter Zigaretten? Gilt hier wie beim Lungenkrebs eine lineare Beziehung, bei der das Risiko direkt davon abhängt, wie viele Zigaretten pro Tag geraucht wurden und wie lang jemand geraucht hat? Diese Frage untersuchten die Forschenden aus London in einer grossen Meta-Analyse. Es wurde nach zwischen 1946 und 2015 publizierten Kohortenstudien gesucht, in denen das relative Risiko für Herzinfarkte und Hirnschläge verglichen wurde zwischen Personen, die gar nicht rauchten, und solchen, die entweder eine, fünf oder 20 Zigaretten im Tag rauchten. Um das Risiko für systematische Fehler, welches sehr kleine Studien naturgemäss beinhalten, zu minimieren, wurden nur Studien berücksichtigt, in denen mindestens 50 kardiovaskuläre Ereignisse erfasst worden waren.

Es wurden 55 geeignete Publikationen gefunden, welche die Daten von 141 verschiedenen Studien umfassten. Aus den Daten von mehreren Millionen Studienteilnehmenden und Angaben zu Tausenden von kardiovaskulären Ereignissen konnten die Forschenden so für Männer ein relatives Risiko für einen Herzinfarkt von 1,48 bei einer Zigarette und von 2,04 bei 20 Zigaretten pro Tag errechnen. Bei den Frauen betrugen die entsprechenden relativen Risiken 1,57 und 2,84. Für einen Hirnschlag ergab sich bei den Männern ein relatives Risiko von 1,25 bei einer Zigarette und von 1,64 bei 20 Zigaretten pro Tag, bei den Frauen eines von 1,31 bzw. 2,16. Damit konnte gezeigt werden, dass das Risiko hinsichtlich kardiovaskulärer Ereignisse bei nur leichtem Tabakkonsum höher ist als zu erwarten: Mit nur einer Zigarette pro Tag wird bereits die Hälfte der Gefährdung erreicht, die sich bei einem intensiven Konsum von 20 Zigaretten pro Tag ergibt.

Den Zigarettenkonsum einschränken – das war bis anhin mein Ratschlag in der Beratung von starken Raucherinnen und Rauchern, bei denen keine Motivation zum kompletten Verzicht erkennbar war. Anhand dieser Studie wird nun gezeigt, dass mit der Mässigung des Zigarettenkonsums nicht wirklich Gesundheitsförderung betrieben werden kann. Bereits wenige Zigaretten pro Tag erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erheblich. Das Diktum, wonach die «Dosis das Gift ausmacht», entspricht für einmal nicht ganz der Wirklichkeit.

Zusammengefasst und kommentiert von Felix Schürch