

Rauchen & Diabetes

«Rauchfrei werden - besser leben!»



www.diabetesgesellschaft.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Was haben Rauchen und Diabetes miteinander zu tun?

Sowohl das Rauchen wie der schlecht eingestellte Diabetes schaden den Blutgefäßen. An Diabetes erkrankte Menschen, welche zudem rauchen, haben deshalb ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. für Herzinfarkt).

Deshalb: Der Rauchstopp ist eine äusserst wichtige Gesundheitsmassnahme für Menschen mit Diabetes (Typ 1 und Typ 2).

Der Tabakrauch enthält unzählige toxische Gase. Beim Rauchen filtert die Lunge zwar den Feinstaub (Teer) aus dem Rauch heraus. Zahlreiche Tabakgase gelangen aber ins Blut und begünstigen die Entstehung von Atherosklerose, Gefässerengung und Minderdurchblutung, aber auch von Krebs.

Eine gute Blutversorgung des Körpers und seiner Organe ist gerade für Diabetikerinnen und Diabetiker enorm wichtig, denn nur so können die verschiedenen diabetischen Folgekrankheiten vermieden oder zeitlich hinausgeschoben werden.

Warum ist es schwierig, mit Rauchen aufzuhören?

Ein Grund dafür ist das Nikotin, welches körperlich wie psychisch stark abhängig macht. Das Nikotin gelangt mit jedem Zug an der Zigarette sekundenschnell ins Gehirn und kann dort zugleich beruhigend wie anregend wirken. Dazu kommt, dass man sich mit anhaltendem Tabakkonsum an das Rauchen im eigenen Alltag gewöhnt. Ein Ausstieg ist deshalb oft schwierig.

Durch den Rauchstopp sinkt das Diabetesrisiko allmählich auf das Normalrisiko, nach 5 Jahren bei Frauen, nach 10 Jahren bei Männern. Die Risiken für Komplikationen sinken.

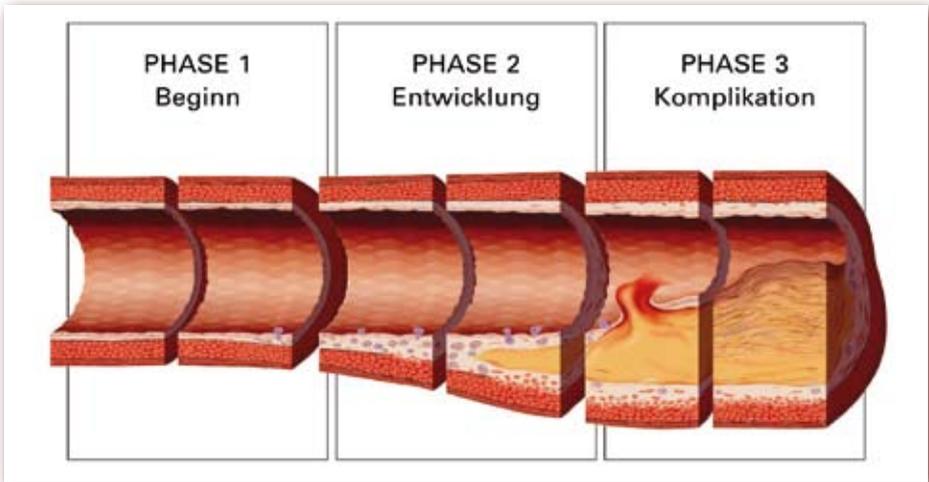


Welche Folgen kann das Rauchen haben?

Diabetes erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten um das Zwei- bis Vierfache. Durch das Rauchen befindet sich zudem vermehrt schädliches LDL-Cholesterin im Blut und setzt sich an den verletzten Gefäßwänden ab. So kann eine Atherosklerose entstehen, eine Verengung der Gefäße durch diese Ablagerungen.

geschäden beeinträchtigen die Lebensqualität zunehmend und können sogar zu einer frühzeitigen Invalidität führen.

Falls Diabetiker rauchen, erhöht sich das gesamte Sterblichkeitsrisiko. Eine Studie hat z.B. ergeben, dass bei rauchenden Frauen mit Typ-2-Diabetes die Sterblichkeit um 43 bis 119 Prozent erhöht ist – je nach Zahl der täglich gerauchten Zigaretten.



Das Rauchen ist für Diabetesbetroffene besonders gefährlich, weil es ihr bereits hohes Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und andere Gefäßkrankheiten weiter erhöht.

Auch andere diabetische Komplikationen wie Augen-, Nieren- und Nervenschäden treten beim Rauchen häufiger auf. Diese Fol-

Auch Passivrauchen verursacht Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma und Infektionen der Atemwege. Das Bundesamt für Gesundheit schätzt, dass in der Schweiz jedes Jahr 1000 Menschen am Passivrauchen sterben.

Was spricht für den Rauchstopp?

- Die Gefahr von Nieren-, Augen- und Nervenschäden sinkt.
- Ihr Herz und Ihre Blutgefässe werden geschont, das Risiko eines Herzinfarkts oder Hirnschlags reduziert sich stark.
- Ihre Beine und Füsse werden besser durchblutet.
- Ihre Blutzucker- und Blutfettwerte verbessern sich.
- Sie bleiben länger gesund und selbständig.
- Sie fühlen sich frei von Abhängigkeit.
- Sie geniessen eine deutlich bessere Fitness.
- Sie sparen Geld: mehr als 2500 Franken pro Jahr bei einem Päckchen Zigaretten pro Tag.

„Wenn ich mit Rauchen aufhöre, nehme ich zu!“

Tatsächlich legen viele Leute nach dem Rauchstopp einige Pfunde zu. Dies stellt v.a. für Typ-2-Diabetiker, die auf ihr Gewicht achten müssen, ein Problem dar.

Trotzdem gilt: Längerfristig ist Rauchen das grössere Risiko – ein Rauchstopp ist angezeigt! Das stufenweise Vorgehen Ihrer Beraterin oder Ihrer Ärztin erleichtert den Rauchstopp und unterstützt Sie dabei, Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren.



- Die vielen Unannehmlichkeiten des Rauchens – Rauchverbote beachten, Belästigung der anderen, aber auch der Raucherhusten, stinkende Kleider und Räume – verschwinden sogleich.
- Sie leben länger und vor allem mit mehr Lebensqualität!

Wie können Sie selbst handeln?

- Prüfen Sie Ihre Motivation:
Warum rauchen Sie?
Wo stehen Sie – möchten Sie aufhören?
- Schreiben Sie Ihre persönlichen guten Gründe fürs Rauchen auf und jene für das Nichtrauchen auch.
- Prüfen Sie Ihre persönlichen Pros und Kontras zum Rauchen: Was gefällt Ihnen am Rauchen? Was gefällt Ihnen weniger?
- Nehmen Sie Ihre Rauchgewohnheiten unter die Lupe. Wie viel rauchen Sie? Wann rauchen Sie vor allem?
- Achten Sie auf „Auslöser“, die bei Ihnen den Griff zur Zigarette bewirken. Legen Sie die Zigaretten weiter weg.
- Planen Sie den Ausstieg. Legen Sie den Tag fest, an dem Sie aufhören. Nehmen Sie ruhig Hilfe in Anspruch – zum Beispiel auch die der Familie, die Ihrer Kollegen und Freunde!
- Buchen Sie nach den ersten paar rauchfreien Tagen einen Termin bei Ihrer Beratungsperson. Sichern Sie gemeinsam den Erfolg und beraten Sie die nächsten Schritte.
- Jetzt zählt jeder weitere rauchfreie Tag. Machen Sie eine Woche daraus und noch eine...
- Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn eine Zigarette dazwischen kam!

Besonderheiten des Rauchstopps bei Diabetikerinnen und Diabetikern

Menschen mit Diabetes sollten beim Rauchstopp einige besondere Regeln beachten. Das Rauchen kann die Insulinresistenz und damit den Blutzucker erhöhen. Wenn Sie aufhören, muss möglicherweise Ihre Behandlung neu eingestellt werden. Die Entwöhnung vom Nikotin kann zudem Symptome hervorrufen, die an eine Unterzuckerung erinnern.

Sprechen Sie mit einer Fachperson, wenn Sie den Schritt in die Rauchfreiheit machen möchten.

Wo finden Sie weiterführende Informationen?

Diese Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung erarbeitet und ist ebenfalls dort erhältlich:

Schweizerische Herzstiftung, Postfach 368, 3000 Bern 14,
docu@swissheart.ch, Tel. 031 388 80 83, www.swissheart.ch

Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

Bei Ihrem Arzt oder einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâtoise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Produziert im Rahmen von:

**NATIONALES
RAUCHSTOPP-PROGRAMM**



Krebsliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT