Gesunder Lebenswandel verlängert das Leben um Jahre

Gesunder Lebenswandel verlängert das Leben um Jahre
Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen: Die Häufigkeit dieser nicht-übertragbaren Krankheiten nimmt in den industrialisierten Ländern immer stärker zu. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) erarbeitet deshalb derzeit eine nationale Präventionsstrategie, um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu verbessern und ein gesünderes Verhalten zu fördern. Ein Augenmerk sind dabei die Hauptrisikofaktoren für diese Erkrankungen, die mit dem persönlichen Verhalten zu tun haben - nämlich Tabakkonsum, ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und schädlicher Alkoholkonsum.
Vor diesem Hintergrund haben PD Brian Martin und seine Kolleginnen und Kollegen vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Zürich die Auswirkungen dieser vier Faktoren - einzeln und kombiniert - auf die Lebenserwartung untersucht. Erstmals können nun die Folgen eines ungesunden Lebenswandels mit Zahlen dargestellt werden: Wer raucht, viel trinkt, sich nicht bewegt und sich ungesund ernährt, weist epidemiologisch betrachtet ein 2,5-faches Sterblichkeitsrisiko auf gegenüber jemandem, der auf die Gesundheit achtet. Oder positiv formuliert: "Ein gesunder Lebensstil kann einen zehn Jahre jünger erhalten", so Erstautorin Eva Martin-Diener.
Analyse von Daten aus der Schweizer Kohorte
Für die Studie griffen die Forschenden auf Daten aus der Swiss National Cohort zurück. Den Fokus legten die Zürcher Präventivmediziner auf Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs, da diese in der Schweiz die meisten Todesfälle verursachen. Die Forschenden haben Angaben zu Tabakkonsum, Früchteverzehr, körperlicher Bewegung und Alkoholgenuss von 16'721 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter von 16-90 Jahre aus der Zeit von 1977 bis 1993 mit den entsprechenden Todesfällen bis 2008 in Verbindung setzen können. Der Einfluss der vier Verhaltensweisen blieb auch sichtbar, wenn biologische Risikofaktoren wie Körpergewicht und Blutdruck mitberücksichtigt wurden.
"Der Effekt jedes einzelnen Faktors auf die Lebenserwartung ist relativ gross", so Eva Martin-Diener. Am schädlichsten jedoch scheint das Rauchen zu sein: Gegenüber einer Gruppe von Nichtrauchern haben Rauchende epidemiologisch gesehen ein um 57 Prozent erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben. Der Einfluss von ungesunder Ernährung, wenig Sport und Alkoholmissbrauch zeigt sich in einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko von je rund 15 Prozent. "Erstaunt hat uns das 2,5-fach höhere Risiko bei einer Kombination aller vier Risikofaktoren", erläutert Brian Martin. So liegt die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu überleben, bei einem 75-jährigen Mann mit allen Risikofaktoren zum Beispiel bei 35 Prozent, ohne Risikofaktoren bei 67 Prozent - bei einer Frau bei 47 beziehungsweise 74 Prozent.
Effekte kommen erst im Alter zum Vorschein
Ein ungesunder Lebenswandel hat gemäss Martin vor allem einen nachhaltigen Einfluss: Während bei den 45- bis 55-Jährigen viel Wein, Zigaretten, ungesunde Ernährung und Bewegungsfaulheit noch kaum Auswirkungen auf die Sterblichkeit zeigen, werden diese bei den 65- bis 75-Jährigen sichtbar: Die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu erleben ist bei einem 75-jährigen Mann, der keines der vier Risikoverhalten aufweist, mit 67 Prozent genau gleich hoch wie die eines zehn Jahre jüngeren Rauchers, der sich nicht bewegt, sich ungesund ernährt und viel trinkt.
Die Abhängigkeit der Lebenserwartung und der vier Risikoverhaltensweisen für die Altersklassen stellen die Sozial- und Präventivmedizinerinnen und -mediziner in sogenannten Überlebenstafeln dar: Auf einen Blick lässt sich der Einfluss der einzelnen Risikofaktoren und ebenfalls ihr Zusammenwirken auf die Sterblichkeit erkennen. "Die einfach verständlichen Übersichtstafeln können künftig Ärzte in den Praxen bei der Gesundheitsberatung ihrer Patienten unterstützen", ist Eva Martin-Diener sicher, "zudem können sie auch für die politische Diskussion der Präventionsstrategien für nicht übertragbare Krankheiten wichtig sein."
Die Studie wurde durch die Schweizerische Herzstiftung und die Krebsliga Schweiz mitfinanziert. Sie ist ein Beispiel dafür, wie Kohortenstudien gesundheitspolitisch relevante Resultate liefern können.
Literatur:
Eva Martin-Diener, Julia Meyer, Julia Braun, Silvan Tarnutzer, David Faeh, Sabine Rohrmann und Brian W. Martin. The combined effect on survival of four main behavioural risk factors for non-communicable diseases. Preventive Medicine. June, 2014. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.05.023
Start der "Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten"
Der "Nationale Dialog Gesundheitspolitik" - die ständige Plattform von Bund und Kantonen - hat den Start für die Erarbeitung einer Nationalen Strategie zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten bis 2016 beschlossen. Die Strategie soll die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessern sowie Rahmenbedingungen schaffen, die ein gesünderes Verhalten vereinfachen. Das erste Teilprojekt umfasst die Risikofaktoren, nationale Präventionsaktivitäten und mögliche Synergien zu krankheitsspezifischen Strategien, das zweite Teilprojekt konzentriert sich auf die Stärkung der Prävention in der Gesundheitsversorgung.

Kontakt:
PD Dr. med. Brian Martin, MPH
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Universität Zürich
Tel. +41 79 285 15 92
E-Mail: brian.martin@uzh.ch
PD Dr. med. David Fäh
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Universität Zürich
E-Mail: david.faeh@ifspm.uzh.ch
Tel. +044 634 46 16

Pressekontakt

Universität Zürich

8006 Zürich

brian.martin@uzh.ch

Firmenkontakt

Universität Zürich

8006 Zürich

brian.martin@uzh.ch

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage