Was uns Lebensjahre raubt

Was uns Lebensjahre raubt
Eigentlich weiß es jeder: Gesund ist es nicht, sein Dasein als schwergewichtige "Couch Potatoe" mit Bier und Zigaretten vor dem Fernseher zu verbringen. Wie groß die schädlichen Effekte tatsächlich sind, die ein solch ungesunder Lebensstil mit sich bringt, haben Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) nun präzise ermittelt.
Die DKFZ-Epidemiologen um Prof. Rudolf Kaaks errechneten, wie viele Jahre jedes einzelne Risikoverhalten von der durchschnittlichen Lebenserwartung eines heute Vierzigjährigen raubt. Außerdem ermittelten sie die Auswirkungen der kombinierten Risiken.
Das günstigste Risikoprofil und damit die größte Lebenserwartung hatten demnach Nichtraucher (und Nichtraucherinnen) mit einem Body Mass Index* zwischen 22,5 und 24,9, die wenig Alkohol tranken, körperlich aktiv waren und wenig rotes Fleisch, dafür aber viel Obst und Gemüse aßen: Diese Menschen dürfen sich im Alter von 40 auf 47,5 (Männer) bzw. sogar 48,7 weitere Lebensjahre (Frauen) freuen.
Betrachteten die Wissenschaftler die verschiedenen riskanten Lebensstilfaktoren jeweils einzeln, so schlägt das Rauchen am stärksten zu Buche: Raucht ein Mann über zehn Zigaretten pro Tag, so verliert er ganze 9,4 Jahre an Lebenserwartung, eine Frau 7,3 Jahre. Auch ein moderater Konsum von weniger als zehn Zigaretten pro Tag reduziert die Lebenserwartung bei beiden Geschlechtern immer noch um etwa fünf Jahre.
Weitere Lebensstilfaktoren, die zu einem deutlichen Verlust an zu erwartenden Lebensjahren führen, sind: Adipositas* (3,1/3,2 Jahre), starker Alkoholkonsum** (3,1 Jahr, nur Männer) bzw. hoher Verzehr an rotem Fleisch (2,4 Jahre Frauen, 1,4 Jahre Männer). Aber auch ein Body Mass Index* unter 22,5 kg/m2 verringert die Lebenszeit (3,5 Jahre Männer, 2,1 Jahre Frauen). Ein Mangel an körperlicher Aktivität machte sich nicht durch einen signifikanten Verlust an Lebenserwartung bemerkbar.
Bei vielen Menschen bleibt es jedoch nicht bei einer einzigen ungesunden Angewohnheit. Um das zu berücksichtigen, errechneten die Forscher um Rudolf Kaaks auch, welche Effekte eine Kombination dieser riskanten Lebensstilfaktoren mit sich bringt: Demzufolge büßt ein adipöser starker Raucher, der viel trinkt und viel rotes Fleisch verzehrt, gegenüber dem Mitmenschen mit günstigstem Risikoprofil bis zu 17 Jahre an Lebenserwartung ein. Bei einer Frau wären es 13,9 Jahre.
Für ihre aktuelle Untersuchung stand den DKFZ-Epidemiologen ein wahrer Datenschatz zur Verfügung: Das DKFZ ist beteiligt an EPIC, der gesamteuropäischen Studie zum Zusammenhang von Ernährung, Lebensstilfaktoren und Krebs. Seit nun 20 Jahren werden die Lebensstilfaktoren von über einer halben Million Europäer sorgfältig dokumentiert. Allein das EPIC-Zentrum im DKFZ betreut 25.540 Studienteilnehmer aus dem Raum Heidelberg. Deren Daten flossen in die neue Erhebung ein. Die EPIC-Daten sind von hoher Qualität, da die Teilnehmer im Verlaufe der Studie mehrfach zu ihrem Lebensstil befragt worden sind.
"Oft werden wissenschaftliche Hinweise auf einen gesunden Lebensstil als 'erhobener Zeigefinger' empfunden", sagt Rudolf Kaaks, Leiter von EPIC Heidelberg. "Deswegen ist es wichtig, dass wir ganz klar beziffern, was jeder einzelne an Lebenszeit gewinnen kann, wenn er frühzeitig auf ungesunde Angewohnheiten verzichtet."
*Body Mass Index, BMI: ein Richtwert zur Beurteilung des Körpergewichts in Bezug zur Körpergröße. Berechnung: Körpergewicht [kg] dividiert durch Körpergröße [m2].

Ein Wert zwischen 18,5 und 25 wird als Normalgewicht bezeichnet. Fettleibigkeit oder Adipositas beginnt mit einem BMI von 30.
**mehr als vier Drinks/Tag
Kuanrong Li, Anika Hüsing und Rudolf Kaaks: Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study. BMC Medicine 2014, http://www.biomedcentral.com/1741-7015/12/59
Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes (KID) klären Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger über die Volkskrankheit Krebs auf. Gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg hat das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg eingerichtet, in dem vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik übertragen werden. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums ist ein wichtiger Beitrag, um die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft deutscher Forschungszentren.

Ansprechpartner für die Presse:
Dr. Stefanie Seltmann
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
T: +49 6221 42-2854
F: +49 6221 42-2968
E-Mail: S.Seltmann@dkfz.de
Dr. Sibylle Kohlstädt
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
T: +49 6221 42 2843
F: +49 6221 42 2968
E-Mail: S.Kohlstaedt@dkfz.de
E-Mail: presse@dkfz.de <br /> www.dkfz.de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=572585" width="1" height="1">

Pressekontakt

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

69120 Heidelberg

S.Seltmann@dkfz.de

Firmenkontakt

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

69120 Heidelberg

S.Seltmann@dkfz.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage