



PRESEMITTEILUNG

Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2023: „#NahrungStattTabak“

Statt Tabak mehr gesunde Nahrungsmittel anbauen und konsumieren

Berlin, 25. Mai 2023 – Der Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2023 steht unter dem Motto „#NahrungStattTabak“. Der Aktionstag weist in diesem Jahr darauf hin, welche Vorteile der Stopp von Tabakanbau und -konsum für die globale Ernährungssituation hätte: Weltweit würde mehr Ackerfläche für den Anbau von Nahrung verfügbar. Jeder Mensch, der sich zum Rauchstopp entschließt, spart Geld ein, das stattdessen individuell in gesunde Lebensmittel investiert werden kann. Außerdem beugt ein Tabakverzicht schweren Erkrankungen vor. Dazu zählen zum Beispiel kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkte und Schlaganfälle oder auch Krebserkrankungen. Menschen mit Diabetes haben unabhängig vom Erkrankungstyp im Vergleich zu Stoffwechselgesunden von vornherein sowohl ein höheres kardiovaskuläres Risiko als auch eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Tumoren. Krebs ist inzwischen sogar die häufigste Todesursache bei Menschen mit Diabetes Typ 2. Rauchen erhöht diese Risiken zusätzlich. Darauf weist diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe anlässlich des Aktionstags hin und gibt Tipps zum Rauchstopp.

Männer mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 haben ein zwei- bis vierfach höheres kardiovaskuläres Risiko, bei betroffenen Frauen ist es sogar bis zu sechsmal so hoch als bei Menschen ohne Diabetes. „Zigarettenkonsum lässt das Risiko weiter ansteigen und fördert außerdem eine Arterienverkalkung“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE und Chefarzt am Diabetes Zentrum Mergentheim. Die Folge können ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sein. Umgekehrt erkranken bislang stoffwechselgesunde Raucherinnen und Raucher doppelt so häufig an Typ-2-Diabetes als nicht rauchende Menschen. Außerdem besteht eine Risikobeziehung zwischen Diabetes und Krebs, die sich durchs Rauchen weiter verstärkt. Auch das Dampfen mit Nikotin macht abhängig und selbst nikotinfreie Varianten von E-Zigaretten können der Gesundheit schaden. Passivrauchen ist ebenfalls schädlich: Es kann die gleichen Folgen hervorrufen wie aktives Rauchen.

„Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2, die sich für eine Rauchentwöhnung entscheiden, verbessern neben ihrer Lungenfunktion auch ihre Stoffwechsellage. Damit beugen sie Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Krebs vor“, betont Professor Haak. Wer mit dem Tabakkonsum aufhören möchte, findet professionelle Hilfe in Raucherentwöhnungskursen. Unter anderem Arztpraxen, Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten diese an.

Der Weltnichtrauchertag wurde am 31. Mai 1987 von der Weltgesundheitsorganisation WHO ins Leben gerufen. Das diesjährige von der Deutschen Krebshilfe und dem Aktionsbündnis Nichtrauchen e. V. ausgegebene Motto „#NahrungStattTabak“ beschäftigt sich mit der Frage „Wer kann schon Tabak in Nahrung verwandeln?“ Denn wer rauchfrei lebt, senkt nicht nur aktiv sein Krebsrisiko, sondern hat auch mehr Geld für gesunde Lebensmittel und trägt zudem dazu bei, dass weltweit mehr Nahrungsmittel angebaut werden können.

Mehr Informationen unter:

[Rauchen und Diabetes](#)

[Checkliste: In 10 Schritten Nichtraucher werden](#)



Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für mehr als 8,5 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.