



Faktenblatt

Quantitativer Einfluss verhaltensbezogener Faktoren auf das Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten (NCD)

Nichtübertragbare Krankheiten (NCD) haben in der Schweiz eine grosse Bedeutung. Rauchen, der Alkoholkonsum, sowie das Ernährungs- und Bewegungsverhalten beeinflussen das Risiko einer Erkrankung. Die vorliegende Studie zeigt die Anteile der NCD auf, welche in der Schweizer Bevölkerung den jeweiligen Risiko- resp. Schutzfaktoren zugeschrieben werden können. Darüber hinaus wird das Präventionspotenzial quantifiziert, das durch die Reduktion bestimmter Risikofaktoren und das Stärken bestimmter Schutzfaktoren vorhanden wäre. Diese Studie wurde von Swiss TPH im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG durchgeführt.

KENNZAHLEN

Personen mit einem **risikoreichen Alkoholkonsum** haben ein **6-faches** Risiko, an **Leberzirrhose** zu erkranken.

Personen mit **hoher körperlicher Aktivität** haben im Vergleich zu ungenügend aktiven Personen ein um **25% tieferes** Risiko, an einer **Herzkrankheit** zu erkranken

KERNAUSSAGEN

Erkrankungsrisiko abhängig von unterschiedlichen Einflussfaktoren

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine bestimmte Krankheit bei einer Person auftritt, hängt unter anderem von verschiedenen veränderbaren Verhaltensweisen ab. Diese Studie illustriert solche Zusammenhänge anhand einzelner Beispiele, wobei aber die aufgelisteten Risikofaktoren ursächlich für viele weitere, nachfolgend nicht aufgelistete Erkrankungen sein können.

Rauchen: RaucherInnen haben verglichen mit NichtraucherInnen

- ein bis zu 17-mal höheres Lungenkrebsrisiko
- ein doppelt bis dreifach höheres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- ein zweifach höheres Schlaganfallrisiko
- ein um rund 40% erhöhtes Risiko einer Diabeteserkrankung

Alkohol: Ein risikoreicher Alkoholkonsum

- erhöht das Risiko einer Leberzirrhose um bis das sechsfache
- begünstigt das Auftreten von Brustkrebs, Darm- und Leberkrebs sowie Herzinfarkten, Schlaganfällen und Diabetes

Bewegung:

- Wer körperlich aktiv ist, hat ein um 25% verringertes Risiko einer koronaren Herzerkrankung und daraus resultierenden Herzinfarkten

Körperliche Inaktivität erhöht das Risiko

- an Diabetes zu erkranken um 28%
- für Brust- oder Darmkrebs um bis zu 21% im Vergleich zu Personen mit ausreichender Bewegung

Ernährung:

- Ein hoher Salzkonsum erhöht den Blutdruck, wodurch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt
- Bereits eine kleine Menge (rund 100 Gramm) Gemüse und Früchten reduziert bei täglichem Konsum das Darmkrebsrisiko

Übergewicht/Adipositas:

- Bei übergewichtigen Personen zeigt sich ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken
- Bei adipösen Personen sind die Risiken für Diabetes sechs- bis achtmal höher als in der restlichen Bevölkerung

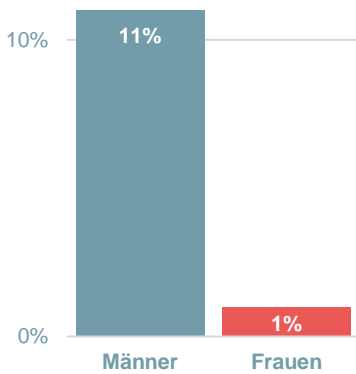




Vier von zehn Fällen von **Diabetes mellitus** könnten durch die **Reduktion der Adipositas** vermieden werden.

40%

aller **Blasenkrebsfälle** könnten verhindert werden, wenn **nicht geraucht** würden



Präventionspotenzial bei Darmkrebs durch die Vermeidung des Rauchens nach Geschlecht

Anteile der durch die Risikofaktoren verursachten Erkrankungen

In der Schweizer Bevölkerung besteht bei allen verhaltensbezogenen Risiko- und Schutzfaktoren ein präventives Potential, die Last von nichtübertragbaren Krankheiten zu reduzieren. Nachfolgend werden einige Faktoren mit ihrer Wirkung dargestellt:

- 40% der Blasenkrebsfälle könnten verhindert werden, wenn nicht mehr geraucht würden.
- Durch eine Reduktion des Salzkonsums auf das empfohlene Mass könnte rund jeder sechste Herzinfarkt und jeder achte Schlaganfall vermieden werden.
- Durch vermehrte körperliche Aktivität könnten 17% der Depressionsfälle, 8% der Herzinfarkte sowie 9% der Schlaganfälle vermieden werden.
- Bewegung hat auf sämtliche untersuchten NCD einen positiven Einfluss.
- Wenn niemand übergewichtig wäre, gäbe es knapp 40% weniger Fälle von Diabetes mellitus.

Diese Zahlen, die nur einen Bruchteil der verhaltensbezogenen Krankheiten aufgreifen, zeigen, wie spezifische Verhaltensweisen sowie Übergewicht und Adipositas einen signifikanten Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Erkrankung haben.

Geschlechterspezifisches Präventionspotenzial

Manche Erkrankungsrisiken treten abhängig vom Geschlecht unterschiedlich häufig auf. Als Konsequenz besteht je nach Geschlecht ein unterschiedliches Präventionspotenzial.

Oft besteht ein Dosis-Wirkungs-Zusammenhang und tatsächlich führt bereits ein geringes Ausmass an Rauchen zu einer hohen Krankheitslast, während bereits eine geringfügige Steigerung der körperlichen Aktivität mit einem ansehnlichen gesundheitlichen Nutzen einhergeht. Das präventive Potential ergibt sich auch dadurch, dass einzelne Risikofaktoren mit mehreren NCD assoziiert sind und dadurch in der Bevölkerung zur Krankheitslast von mehreren NCD beitragen.

QUELLE

Zemp Stutz, E., Ferrari, G. und Schneider, C. (2020). Quantitativer Einfluss verhaltensbezogener Risikofaktoren auf das Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten. Zusammenstellung der Evidenzen. Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Universität Basel. [\[LINK\]](#)

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion wissenschaftliche Grundlagen
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Januar 2021