

Ist Schokolade gesund?



Schokolade ist eine Kombination von Zucker und Fetten und ist in erster Linie energiereich. Der darin enthaltene Kakao ist jedoch eine äusserst spannende Pflanze mit erwähnenswerten Eigenschaften. Bereits die Azteken wussten die positiven Eigenschaften der Kakaopflanze zu schätzen und verwendeten diese als Kraftnahrung und Medizin. Kakao wurde früher übrigens nur in Apotheken verkauft!

Reiner Kakao ist bitter und nicht sehr geniessbar. Die Kombination von Kakaobutter und Zucker ergibt jedoch ein Lebensmittel, welches von fast allen Menschen geschätzt wird. Aber weshalb ist Schokolade so einzigartig und beliebt, ja sogar nicht ganz ohne Suchtpotenzial? Die Vorliebe für den Süssgeschmack an und für sich ist aus evolutionsbiologischer Sicht etwas, was den Menschen seit jeher begleitet. So gibt es keine süsse Pflanze, welche giftig ist; zudem ist der Süssgeschmack bereits in der Muttermilch der vorherrschende Geschmack und erinnert uns daran, dass dieser Geschmack uns satt und zufrieden macht. Die Textur von Schokolade sorgt zusätzlich für ein Genusserlebnis.

Inhaltsstoffe von Kakao wie Polyphenole erweitern die Blutgefässe und wirken somit gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der hohe Kaliumanteil von Kakao

wirkt sich günstig auf den Blutdruck aus. Deshalb ist Schokolade, in einem gewissen Mass, empfehlenswert.

Je dunkler die Schokolade, desto höher der Kakaoanteil – je höher der Kakaoanteil- desto mehr gesundheitsfördernde Stoffe sind enthalten.

Arranz S, Valderas-Martinez P, Chiva-Blanch G, Casas R, Urpi-Sarda M, Lamuela-Raventos RM, Estruch R. Cardioprotective effects of cocoa: Clinical evidence from randomized clinical intervention trials in humans. *Mol Nutr Food Res* 2013;57(6):936–47.

Review

In dieser Übersichtsarbeit werden die verschiedenen positiven Effekte von Kakao auf das kardiovaskuläre System zusammengefasst. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen mit diesen positiven Effekten zählen die Polyphenole, unter denen die Flavanoide Epicatechin, Catechin und Proanthocyanidin eine besonders wichtige Rolle zu spielen scheinen.

European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on the substantiation of a health claim related to cocoa flavanols and maintenance of normal endothelial vasodilatation. Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2012;10(7):2809.

Expertenmeinung

Kakao-Flavanole tragen zu einer guten Blutgefässfunktion bei (Endothel-vermittelte Vasodilatation), die für einen normalen

Blutfluss wichtig ist. Um diesen positiven Effekt zu erreichen, müssen 200 mg Kakao-Flavanole pro Tag konsumiert werden. Diese Menge ist zum Beispiel in 10 g dunkler Schokolade mit hohem Flavanolgehalt enthalten.

Buijsse B, Feskens EJ, Kok FJ, et al. Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study. *Arch Intern Med* 2006;166(4):411–17.

Kohortenstudie

In einer grossen Kohorte von älteren Männern hatten die Männer mit dem höchsten Kakaokonsum im Schnitt tiefere Blutdruckwerte und eine geringere Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer mit einem geringen Kakaokonsum.

Hermann F, Spieker LE, Ruschitzka F, et al. Dark chocolate improves endothelial and platelet function. *Heart* 2006;92(1):119–20.

Experimentelle Studie

Dunkle Schokolade verbesserte die Gefässfunktion und die Funktion der Blutplättchen bei gesunden Probanden mit beeinträchtigter Gefässfunktion und hyperreaktiven Blutplättchen.