

# Kinderträume werden wahr Schokolade schützt das Herz



Lecker – und auch noch gesund?

© Wojciech Gajda - Fotolia.com

Schon kleine Mengen an Schokolade wirken präventiv gegen Herzerkrankungen. Dieses Ergebnis von Wissenschaftlern aus Potsdam freut viele Naschkatzen.

Schokolade ist gesund. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. Sie untersuchten im Rahmen einer Studie fast 20.000 Testpersonen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren über einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren. Unter anderem maßen sie deren Blutdruck, Größe und Gewicht. Außerdem beantworteten die Personen Fragen zu ihrer Ernährung, ihrem Lebensstil und Gesundheitszustand. In Intervallen von zwei bis drei Jahren erhielten die Studienteilnehmer dann regelmäßig Fragebögen, in denen sie angaben, ob sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hatten. Die Wissenschaftler überprüften die Informationen anhand von Krankenakten und gegebenenfalls von Todesbescheinigungen.

Das Ergebnis: Personen, die mehr Schokolade zu sich nahmen, also durchschnittlich 7,5 g pro Tag, hatten im Mittel einen um 1 mmHg niedrigeren systolischen und einen um 0,9 mmHg niedrigeren diastolischen Blutdruck als die Gruppe mit dem geringsten Schokoladenkonsum. „Da Schokolade deutliche Auswirkungen auf den Blutdruck zu haben schien, gingen wir von der Hypothese aus, dass der Verzehr von Schokolade das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen senken würde“, erklärte Forschungsleiter Dr. Brian Buijsse.

## Den Flavanolen sei Dank

Die Vermutung stimmte. Bei den Menschen, die am meisten Schokolade zu sich nahmen, war das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen um 39% geringer als bei denen, die am wenigsten davon konsumierten. Dieser Effekt konnte teilweise durch den niedrigeren Blutdruck erklärt werden.

Obwohl es noch weiterer Untersuchungen bedarf, gehen die Forscher davon aus, dass Flavanole im Kakao für die positiven Auswirkungen auf den Blutdruck und die Gesundheit des Herzes verantwortlich sind. Dunkle Schokolade ist daher aufgrund des höheren Kakaoanteils gesünder. Die Flavanole sorgen vermutlich für eine höhere Bioverfügbarkeit von Stickoxiden aus den vaskulären Endothelzellen, erklärt Buijsse. Dadurch würden die Gefäße erweitert und der Blutdruck gesenkt. Außerdem beeinflusse Stickoxid die Blutplättchen und schütze das Endothel vor weißen Blutkörperchen.

Bereits kleine Mengen von Schokolade können also helfen, Herzerkrankungen vorzubeugen, schlussfolgern die Wissenschaftler. Dabei sollte allerdings der Verzehr von Schokolade die Kalorienaufnahme nicht erhöhen und so das Körpergewicht nicht beeinflussen. (ib)

20.4.2010 10:00 **Quelle:** [idw-online.de](http://idw-online.de)