

## News Juni 2015

### Schokolade ist gesund – und gut für die Figur



Die Inhaltsstoffe im Kakao schützen das Herz, stärken das Hirn und die Psyche, beugen Arthritis vor. Jetzt hat eine Forscherin herausgefunden, dass Schokolade auch noch schlank macht.

Eine Amerikanerin, die zugibt, täglich Schokolade zu essen? Die kann man sich gut vorstellen. Groß, dick, ungesund wird sie sein. Doch Beatrice Golomb ist alles andere als das. Sie sieht völlig normal aus, normale Figur, normale Frisur, normales Lachen.

Die Forscherin von der University of California aber sagt tatsächlich „Schokolade ist mein Lieblingsgemüse“. In der verteufelten Süßigkeit stecke so viel Gutes, dass man am besten jeden Tag ein paar Stückchen davon essen sollte.

Wenn Golomb das sagt, glaubt man ihr. Schließlich hat sie Belege. Sie hat mit ihrem Team etwa 1000 US-Amerikaner auf ihre Ernährungsweise und Gesundheit untersucht. Und entgegen allen Erwartungen zeigte sich, dass Schokoladenliebhaber schlanker sind als Menschen, die den zarten Schmelz verachten.

#### **Bitte nicht gleich kiloweise naschen**

In den vergangenen Jahrzehnten sind Hunderte Studien zu den Gesundeffekten von Schokolade und Kakao erschienen. Viele geben einen detaillierten Einblick, welche Inhaltsstoffe in welcher Sorte enthalten sind und ob sie gut für den Körper sind.

Die Hinweise verdichten sich, dass Herz, Gefäße, Gedächtnis und Psyche durch Kakao gestärkt werden. Es gibt sogar erste Ansätze, mit denen sich die potenziellen Gesundheitsstoffe in den Kakaobohnen konzentrieren lassen. Aber kann die süße Sünde Gemüse tatsächlich Konkurrenz machen?

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News Juni 2015

### Schokolade ist gesund – und gut für die Figur

Beatrice Golomb, die Wissenschaftlerin aus Kalifornien, will ihr Motto bei aller Ernsthaftigkeit zwar nicht als „Freifahrtschein für den kiloweisen Verzehr von Schokolade“ verstanden wissen. Aber die regelmäßigen Schoko-Esser sind nicht dick. Im Gegenteil: Sie sind sogar um zwei bis drei Kilogramm leichter als Schoko-Verweigerer. Dabei werden in den USA fast nur Vollmilchriegel verzehrt – und nicht die kalorienärmeren Bitterschokoladen.

#### Inhaltsstoffe kurbeln den Stoffwechsel an

Dass die amerikanischen Schokoholics weniger Gewicht auf die Waage brachten, weil sie entweder mehr Sport getrieben oder insgesamt weniger Kalorien zu sich genommen hatten, konnte mit der Studie ausgeschlossen werden. Golomb betont aber, dass sie in ihrer Untersuchung nur die Häufigkeit des Naschens untersucht hat – und nicht die verzehrten Mengen. Klar sei aber: Wer täglich Schokolade isst, neigt weniger zu Übergewicht, sofern er sie nicht tafelweise in sich hineinschlingt.



Vermutlich“, erklärt Beatrice Golomb, „kurbeln die Catechine in der Schokolade den Stoffwechsel an.“ Die Schoko-Inhaltsstoffe lassen die Zellen mehr Energie verbrennen. Auch Wissenschaftler der Forschungsabteilung des Schokoladenherstellers Hershey's schließen sich, wenig überraschend, nach einer Schokoladen-Analyse dem Gesund-Vergleich von Beatrice Golomb an.

Glaubt man ihren Messergebnissen, so konnten sie nachweisen, dass dunkle Schokolade mehr Antioxidantien enthält als diverse Früchte oder Fruchtsäfte. „Kakaosamen sind eine Superfrucht“ übertitelten sie dementsprechend ihre Veröffentlichung im „Chemistry Central Journal“.

Polyphenole und Flavanoide sind die Stoffe, die die Wissenschaftler so jubeln lassen. Sie gelten als Antioxidantien, also als die Stoffe, die Radikale in den Zellen unschädlich machen. Freie Radikale können schwere Krankheiten wie Infarkte, Arthritis, aber auch Krebs mit auslösen. Die Radikale-entschärfenden Flavanoide gelten zudem als blutdrucksenkend – und sie können offenbar auch den Blutzucker regulieren. Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet Schokolade mal eine Option im Kampf gegen Diabetes wird?

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News Juni 2015

### Schokolade ist gesund – und gut für die Figur

#### Dunkle Sorten sind gesünder

Hauptverantwortlich für diese positiven Effekte sind vor allem die im Kakao enthaltenen Catechine, die zu den Flavonoiden gehören. Sie sind bereits als Inhaltsstoffe in Grün- und Schwarztee bekannt und schützen den Körper nicht nur vor Stresshormonen, sondern können auch diverse Bakterienstämme abtöten und Entzündungen vorbeugen.

In Tee beträgt der Catechingehalt aber nur ein Viertel des Wertes, den man in dunkler Schokolade findet. Allerdings bedeutet das nicht automatisch, dass Schokolade viermal so gesund ist wie Tee. Doch wer sich zum Kaffeekränzchen Tee statt Kaffee und Schokolade statt Kuchen gönnt, macht kaum etwas falsch.

Ernährungsforscher betonen allerdings, dass man vorzugsweise zur dunklen Schokolade greifen sollte. Sie ist auf jeden Fall gesünder als Vollmilchschokolade. Denn sie enthält mehr Flavanoide und viel weniger Fett und Einfachzucker. Zucker und Fett fördern Diabetes und Übergewicht.

Zu den vielen bekannten positiven Effekten des Kakaos haben Schweizer Wissenschaftler jüngst einen neuen hinzugefügt: Das Psychologenteam der Universitäten Zürich und Bern hat eine kleine Studie mit 65 Männern durchgeführt. Diese Probanden durften entweder eine halbe Tafel dunkle Schokolade essen oder ein Schoko-Plazebo, das ähnlich schmeckte und ähnlich aussah, aber die typischen Kakao-Flavonoide nicht enthielt.

#### Weniger Stresshormone nach dem Naschen

Zwei Stunden später mussten die Männer ein fingiertes Vorstellungsgespräch absolvieren, inklusive freier Rede und Kopfrechnen, und das alles vor einem zweiköpfigen Prüfungsgremium in weißen Kitteln. Vor und nach diesem Test maßen die Wissenschaftler die Menge der Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Blut der Probanden und befragten sie nach ihrem subjektiven Stressempfinden, und auch ihr Flavonoidpegel im Blut wurde ermittelt.

Subjektiv fühlten sich zwar alle Teilnehmer in gleichem Maße gestresst, doch ihre körperlichen Reaktionen zeigten beachtliche Unterschiede. Bei den echten Schokoessern kursierten erheblich weniger Stresshormone, und dieser Effekt fiel umso deutlicher aus, je höher ihre Flavonoidwerte waren.

## News Juni 2015

### Schokolade ist gesund – und gut für die Figur

Studienleiterin Petra Wirtz vermutet, „dass dunkle Schokolade aufgrund der darin enthaltenen Flavonoide vor der körperlichen Reaktion auf Stress schützt, indem sie die Stresshormonfreisetzung in den Nebennieren blockiert“. Man merkt es nicht bewusst, aber auf den Körper wirkt Schokolade beruhigend.

#### **Kakao steigert die Durchblutung des Hirns**

Nicht nur der Psyche, sondern auch den Zellen im Gehirn scheint Schokolade sehr gut zu tun. Der englische Physiologe Ian Macdonald konnte das zeigen, indem er seine Probanden in einen Magnetresonanztomografen schob. Danach erhielten seine Probanden eine Tasse Trinkschokolade, um dann ein zweites MRT von ihrem Gehirn aufzeichnen zu lassen.

Ian Macdonalds eindeutiges Ergebnis: Die Hirndurchblutung war nach dem Kakaogenuss deutlich gesteigert. Das könnte dabei helfen, „bestimmte Aufgaben besser zu lösen und über eine kurze Zeit die Wachsamkeit zu erhöhen“, so Macdonald. Vielleicht liegt darin auch eine weitere Erklärung für den von den Schweizer Forschern nachgewiesenen Anti-Stress-Effekt während einer Prüfung. Wer spürt, dass sein Gehirn besser arbeitet, geht gelassener in einen Test.

Auch dem Gedächtnis tut Schokolade gut. An der Columbia University in New York überprüfte man, inwieweit sich bei Senioren im Alter von 50 bis 67 Jahren die Gedächtnisleistung verbessern lässt, wenn man ihnen täglich 900-Milligramm Kakao-Flavonoide (das entspricht einer halben Tafel dunkler Schokolade) verabreicht. Das Ergebnis: Die „kakaouiserten“ Probanden schnitten in einem Test drei Monate nach Studienbeginn deutlich besser ab. „Ein Teilnehmer, der zu Beginn der Studie das Gedächtnis eines typischen 60-Jährigen hatte, erreichte am Ende sogar Werte wie ein 30- oder 40-Jähriger“, berichtet Seniorautor Scott Small.

Artikel Jörg Zittlau. Aus der WeltN24 GmbH 2015.