

Wie gesund ist Schokolade?



Kuna-Indianerinnen beim Mahlen von Kakaobohnen in einer Aufnahme von 1932.

Schokolade übt auf viele eine geradezu magische Anziehungskraft aus. Das ist schon lange so. Bereits die Olmeken, denen wir die erste Hochkultur Mittelamerikas verdanken, kannten und nutzten etwa 1 000 vor Christus die Kakaobohne genau wie die Maya und die Azteken. Als die Spanier Mittelamerika eroberten, kam der Kakao nach Europa und wurde zu einem beliebten Genussmittel. Man braucht nur in den nächsten Supermarkt zu gehen: Schokolade wird massenhaft verkauft, vor allem als Milkschokolade. Angesichts des großen Verbrauchs ist die Frage interessant: Wie gesund ist Schokolade?

Neuerdings haben sich einige Kardiologen dieser Frage angenommen: Norman Hollenberg von der Harvard-Universität untersuchte eine Bevölkerungsgruppe, die sich stark von der sonst üblichen Anfälligkeit des modernen Menschen für Bluthochdruck unterscheidet. Vor der Küste

Panamas leben die Kuna-Indianer von der übrigen Welt isoliert auf den San-Blas-Inseln: Sie kennen keinen Bluthochdruck und auch im Alter nehmen ihre Blutdruckwerte nicht zu. Hollenberg fand eine Besonderheit in der Ernährung der Kuna. Sie kochen Regenwasser und stellen mit den Früchten des Kakaobaums ein Getränk her, von dem sie täglich große Mengen zu sich nehmen. Mit europäischem Kakao hat dieses Getränk geschmacklich allerdings nur wenig Ähnlichkeit. Hollenberg glaubte, dass der Kakao den Bluthochdruck bei den Kuna-Indianern verhindert, denn wenn diese Indianer nach Panama-City oder Mexiko auswandern, erkranken sie ebenso an Bluthochdruck wie Menschen auf dem Festland.

Damit war allerdings kein Beweis für die wohltätige Wirkung des Kakaos gefunden. Denn die Indianer, die auf das Festland emigrierten, verloren damit nicht nur ihr Kakaotrunk, sondern

ihren ganzen Lebensstil. Damit wurden auch die Risikofaktoren moderner Gesellschaften wie falsche und fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel bei ihnen wirksam, so dass sich auch dadurch erklären lässt, warum sich jetzt bei ihnen Hochdruck entwickelt. Um die Wirkungen des Kakaos besser zu erkennen, machten Hollenberg und sein Team eine Studie an 27 Personen. Fünf Tage lang nahmen sie fast einen Liter eines Kakaoge-tränks zu sich, das besonders viel Flavonoide, d. h. sekundäre Pflanzenstoffe, enthielt. Nach fünf Tagen zeigte sich, dass sich die Blutgefäße bes- ser erweiterten, was nach Einschätzung der Wis- senschaftler für eine verbesserte Funktion der die Gefäße auskleidenden Zellschicht (*Endothel*) spricht.

Ein ähnliches Ergebnis brachte eine vor kurzem beim Europäischen Herzkongress in München vorgestellte Studie der Medizinischen Hochschule Athen, bei der 17 gesunde junge Testperso- nen täglich 100 g Bitterschokolade aßen.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide bestim- men den typischen Geschmack und die Farbeigen- schaften von Gemüse, Obst und Kräutern. Profes- sor Michael Hamm und Professor Helmut Gohlke schreiben in ihrem Buch *Vitalkost für Ihr Herz*: „Es ist der Gehalt an sekundären Pflanzenstof- fen, der Kräuter, Gemüse und Gewürze zu an- erkannten Naturheilmitteln macht. Flavonoide wirken antioxidativ und spielen deshalb im Zu- sammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die größte Rolle als Schutzfaktoren.“

Was ist aus den Ergebnissen der obengenannten Studien zu folgern? Die Studien waren klein und auf wenige Tage angelegt. Ob Schokolade auf lange Sicht gefäßschützend wirkt, ist noch nicht

erforscht worden. Ein Problem ist, dass 100 g Schokolade fast 500 kcal enthalten. Isst man sie jeden Tag zusätzlich, so nimmt man so schnell zu, dass die positive Wirkung der Schokolade verspielt wird. Wichtig zu wissen ist auch, dass der größte Teil der Flavonoide in den Kakaopflan- zen bei der Verarbeitung des Rohstoffs verloren geht.

Wir fragten Professor Gohlke, einer der führen- den Experten auf dem Gebiet der Vorbeugung von Herzkrankheiten, wie er Schokolade beurteilt. „Auf keinen Fall,“ sagte Gohlke, „sind die bis jetzt vorliegenden Studien als Aufruf dazu zu betrach- ten, Schokolade in größeren Mengen zu sich zu nehmen, um das Herz zu schützen. Isst man eine Tafel Schokolade pro Tag zusätzlich, nimmt man ein Kilo in zwei Wochen zu.

Schokolade ist und bleibt ein Genussmittel; sie macht vielen Spaß. Wahrscheinlich ist es besser, einen Riegel Schokolade zu essen als Chips und Flips. Allerdings ist nur die hochprozentige Scho- kolade (80% Kakaoanteil) besonders reich an Flavonoiden. Sie unterscheidet sich von der Milch- schokolade (30%) dadurch, dass sie ziemlich bit- ter ist und man sie oft nur in Spezialgeschäften er- halten kann. Trotz des bitteren Geschmacks hat sie nicht weniger Kalorien als die Milchscho- kolade. Es kommt also wie so häufig auf die Men- ge und das Augenmaß an.“

Die herzschtützenden Flavonoide kann man auch mit weniger Kalorien zu sich nehmen, nämlich in der Mittelmeerküche. Besonders viel Flavonoide enthalten z. B. Zwiebeln, Brokkoli, grüne Bohnen, Äpfel, Sauerkirschen, Apriko- sen, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Grünkohl, Traubensaft.

(in.)

