

Je mehr Schokolade, desto weniger Diabetes, bessere Hirnleistung, geschmeidigere Gefäße

16.11.16 - Aktuelle Studien zeigen erneut positive Zusammenhänge zwischen Schokoladenkonsum und zahlreichen Gesundheitsparametern: So ergab eine Untersuchung die „inverse Korrelation“ von Schokoladenverzehr und Diabetes Typ-2: Teilnehmer, die nie oder kaum Schokolade aßen hatten ein fast doppelt so hohes Risiko im 5-Jahres-Beobachtungszeitraum an Diabetes zu erkranken wie Probanden, die öfter als einmal pro Woche Schokolade aßen [1]. Die gleiche Studiengruppe zeigte mit steigendem Schokoladenverzehr auch verbesserte Hirnleistungen, die mittels zahlreicher neuropsychologischer Tests gemessen wurden [2]. Des Weiteren könnte wöchentlicher Schokoladenverzehr einen positiven Einfluss auf die Elastizität der Blutgefäße ausüben [3]. „Die neuen Beobachtungen reihen sich nahtlos in die Kette bisheriger Schoko-Studien ein, in denen Schokoliebhhaber durchweg bessere Gesundheitsparameter aufwiesen“, erklärt Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop, „es muss also niemand Angst vor dem Schokoladen-Weihnachtsmann haben.“

Bereits erschienene aktuelle Publikationen aus 2016 konnten zeigen, dass Schokoladen-Konsum mit einem niedrigen Risiko sowohl für Herz-Durchblutungsstörungen und Herzinfarkt [4] als auch für geistigen Abbau verbunden ist [5]. Des Weiteren ergab eine Studie im renommierten *British Journal of Nutrition*, dass der tägliche Konsum von Schokolade in Zusammenhang mit einer verminderten Wahrscheinlichkeit für Insulin-Resistenz steht [6], einem Indikator von Prä-Diabetes und wichtigen Risikofaktor des metabolischen Syndroms.

Schlanke Schokoladenesser

Nicht nur in Sachen Gesundheit liefern Schokoladenstudien überraschende Beobachtungen, auch im Hinblick auf das Körpergewicht: So offenbarte eine aktuelle Großanalyse von 19 Studien, veröffentlicht im *American Journal of Clinical Nutrition*, dem wissenschaftlichen Top-Journal der American Society for Nutrition: Die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Fettleibigkeit war bei Kindern und Jugendlichen mit dem höchsten Konsum von Süßigkeiten und Schokolade um 18% niedriger als bei den „Normalnaschern“ (Referenzgruppe) [7]. Bereits 2014 konnte eine pan-europäische Untersuchung zeigen: Jugendliche mit hohem Schokoladenkonsum haben einen niedrigeren Körperfettanteil und einen geringeren Bauchumfang im Vergleich zu ihren Altersgenossen mit niedrigem Schokiverzehr [8]. Eine vergleichbare „inverse Korrelation“ beobachteten Forscher auch bei Erwachsenen: je mehr Schokolade, desto niedriger der BMI [9]. Schon 2012 lieferte eine Studie im renommierten *New England Journal of Medicine* den überraschenden Zusammenhang: Je mehr Schokolade

in einem Land gegessen wird, desto mehr Nobelpreise gibt es. So war die Schweiz sowohl Spitzenreiter in Sachen Schokoladenkonsum als auch beim Erhalt von Nobelpreisen (pro zehn Millionen Einwohner) [10].

Schokolade = 50% Zucker

„Zum Leidwesen aller Schokoholics lässt sich aus genannten Korrelationen leider keine Kausalität [Ursache-Wirkungs-Beziehung] ableiten, also beispielsweise `Schokolade verhindert Diabetes´ oder `Schoki macht schlank´. Solche Schlüsse lassen Ernährungsstudien nicht zu. Andererseits liegen aber auch keine gesundheitsschädlichen Korrelationen vor, die eine Warnung vor `böser Schoki´ rechtfertigen würde“, so Knop. Doch bei all den potenziellen Schokoladenseiten des Schokoladengenusses sei ein Aspekt aufgrund der aktuellen „Zuckersteuer-Debatte“ von besonderer Brisanz: Schokolade besteht etwa zur Hälfte aus: **Zucker** (circa 50g in einer 100g Tafel [Bsp: Foto S.3]). „Eine Zuckersteuer, die damit auch Schokolade voll treffen würde, könnte aufgrund der erhöhten Produktpreise zu vermindertem Verzehr von Schokolade führen. Das wiederum könnte - rein theoretisch, statistisch studiengemäß - zu mehr Diabetesfällen, erhöhter Insulin-Resistenz und steigendem Körpergewicht bei Deutschlands und Schweizer Bürgern führen. Ob die Zuckersteuer dann auch die Nobelpreisquote in die Knie zwingt, das sollte ebenfalls kritisch diskutiert werden“, empfiehlt Knop. Unabhängig davon: im Hinblick auf Weihnachten und seine besinnlichen Festtagsschokoladenprodukte sei erst einmal wichtig zu wissen: Wer Schokolade achtsam genießt, kann einen stärkeren Anstieg seiner positiven Stimmung erzielen als die „Unachtsam-nebenbei-Futterer“ – natürlich rein studiengemäß [11].

Quellen:

- [1] *Appetite*. 2016 Oct 8;108:263-269; *Habitual chocolate intake and type 2 diabetes mellitus in the Maine-Syracuse Longitudinal Study: (1975-2010): Prospective observations. NO CONFLICT OF INTEREST*
- [2] *Appetite*. 2016 May 1;100:126-32; *Chocolate intake is associated with better cognitive function: The Maine-Syracuse Longitudinal Study.*
- [3] *Pulse (Basel)*. 2016 Jul;4(1):28-37; *Relation of Habitual Chocolate Consumption to Arterial Stiffness in a Community-Based Sample: Preliminary Findings.*
- [4] *Heart*. 2016 Jul 1;102(13):1017-22; *Chocolate consumption and risk of myocardial infarction: a prospective study and meta-analysis*
- [5] *J Alzheimers Dis*. 2016 May 6;53(1):85-93; *Chocolate Consumption is Associated with a Lower Risk of Cognitive Decline*
- [6] *Br J Nutr*. 2016 May;115(9):1661-8; *Daily chocolate consumption is inversely associated with insulin resistance and liver enzymes in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study*
- [7] *Am J Clin Nutr*. 2016 May; 103(5):1344-56; *Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. NO CONFLICT OF INTEREST (Am J Clin Nutr: "The best clinical research journal in the nutrition field.")*
- [8] *Nutrition*. 2014 Feb;30(2):236-9; *Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents.*
- [9] *Arch Intern Med*. 2012 Mar 26;172(6):519-21; *Association between more frequent chocolate consumption and lower body mass index.*
- [10] *N Engl J Med*. 2012 Oct 18;367(16):1562-4. doi: 10.1056/NEJMon1211064. Epub 2012 Oct 10. *Chocolate consumption, cognitive function, and Nobel laureates.*
- [11] *Appetite*. 2016 Sep 15;108:21-27; *The sweet life: The effect of mindful chocolate consumption on mood.*

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)
Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#)

Hinweis für Redaktionen: Wünschen Sie ein Rezensionsexemplar des neuen Rowohlt-Taschenbuchs [ERNÄHRUNGSWAHN](#), fordern Sie gerne ein Buch an bei hanna.biresch@rowohlt.de

