



Gemeinsames Giftinformationszentrum

Der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

Schokolade: Genuss- oder Heilmittel ?

Schokolade wird in der Zahnheilkunde und in der Medizin für Karies, Übergewicht und dessen Folgen wie Bluthochdruck und Zuckerkrankheit verantwortlich gemacht. Chemiker entdeckten in Schokolade Substanzen wie Flavonoide (Epicatechin und Catechin), d.h. natürliche Antioxidantien. Daraufhin wurde Schokolade auf mögliche medizinische Wirkungen untersucht.

Es zeigte sich, dass schwarze, jedoch nicht weiße Schokolade bei Gesunden als auch bei Patienten mit Risikofaktoren die Gefäße des Unterarms erweitert, die Durchblutung erhöht und die Aktivierung von Blutplättchen (Thrombozyten) hemmt.

Eine italienische Forschergruppe beobachtete, dass schwarze Schokolade die Glucosetoleranz bei Gesunden und bei Menschen mit Bluthochdruck verbessert und die Wirkung von Insulin steigert.

Norman Hollenberg von der Harvard-Universität besuchte die Kuna-Indianer, die auf kleinen Inseln vor der Ostküste von Panama leben und keinen Bluthochdruck entwickeln. Diese Indianer essen enorme Mengen Kakao (meist mit Salz angereichert). Klinische Untersuchungen bestätigten, dass diese Indianer trotzdem niedrige Blutdruckwerte hatten und eine gute Nierenfunktion aufwiesen. In weiteren Untersuchungen konnten im 24-Stunden-Urin hohe Werte von gefäßerweiternden Abbauprodukten (NO₂- und NO₃-) gemessen werden. Die Isolierung der oben genannten Flavonoide und ihre direkte Verwendung im Labor an isolierten Zellen wie Blutplättchen, Gefäßinnenwandzellen und die anschließenden Untersuchungen am Menschen bestätigten die Annahme, dass der Verzehr dieser natürlichen Antioxidantien bei den Indianern die Gefäß- und Thrombozytenfunktion günstig beeinflusst und so den Blutdruck im Normbereich hält.

Diese Untersuchungsergebnisse machen aber aus Schokolade nicht automatisch ein Heilmittel und sind nicht als Aufforderung zum Konsum großer Mengen "Ritter Sport" zu verstehen. Problematisch ist vor allem die Kalorienzufuhr mit jeder Tafel bei einer vom Übergewicht und seinen Folgen gezeichneten Gesellschaft. Die natürlich vorkommenden Antioxidantien tragen aber bei einer ausgewogenen Ernährung dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Wer also Schokolade in Maßen mit reichlich Obst und Gemüse kombiniert, hat gute Aussichten, nicht nur um die Weihnachtszeit gesund und fit zu bleiben.

Weitere Informationen im Internet:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Flavonoide>
- <http://www.bfa-ernaehrung.de/Bfe-Deutsch/Information/pflanzenstoffe/artikel6.pdf>
- http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_antioxidantien,1040.html
- http://www.netdoktor.de/ratschlaege/fakten/vitamine_mineralien.htm

c/o HELIOS Klinikum Erfurt • Nordhäuser Str. 74 • 99089 Erfurt
Telefon: 0361 / 730 730 • Fax: 0361 / 7307317