

## Wie viel Schokolade braucht der Mensch?

**Stolberg, den 07. August 2007: Schon Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Schokolade als Aufbaumittel in Apotheken verkauft. Schon damals sprach man den Inhaltsstoffen eine gesundheitsfördernde Wirkung zu, bemerkt heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION Druckmedien aus Stolberg.** Grundbestandteil jeder Schokolade, mit Ausnahme der „Weißen“, ist die Kakaomasse. Neben dieser Zutat werden Zucker, Kakaobutter und Geschmacksstoffe, wie zum Beispiel Vanille, zugesetzt. Je nach Schokoladensorte können auch Milchpulver, Sahnepulver sowie Fruchtzubereitungen enthalten sein. Schokoladen, mit dem höchsten Kakao-Anteil, können eine Senkung des Blutdrucks bewirken. In einer Meta-Analyse wurden die Ergebnisse von zehn Studien zusammengefasst. Verglichen wurde hierbei die blutdrucksenkende Wirkung von Kakao zu der Wirkung von schwarzem oder grünem Tee. Klarer Sieger war die dunkle Schokolade. Der systolische Blutdruck sank durchschnittlich um 2,9 mmHg. Beim diastolischen Wert konnte eine Senkung um 1,9 mmHg ermittelt werden (1). Die hierbei aufgenommene Menge lag allerdings bei 100 Gramm Schokolade täglich. Die Autoren vermuten, dass die Ursache bei den im Kakao enthaltenen Polyphenole liegen. Diesen hohen Gehalt an Polyphenolen findet man jedoch nur in dunkler Schokolade mit einem hohen Anteil an Kakao. Also steht dem täglichen Genuss von Zartbitterschokolade nichts mehr im Wege, denn schließlich lag der Jahresverbrauch pro Kopf an Schokolade und Schokoladenware 2005 bei fast 9 kg – Tendenz steigend. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vision-druckmedien.de](http://www.vision-druckmedien.de), Werbeagentur Aachen.

Quelle:

(1) Taubert et al.: Effect of cocoa and Tea intake on blood pressure. A Meta-analysis. Arch. Intern Med. 2007, Vol. 167, 626-634



Wirkt Schokolade blutdrucksenkend?