



Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V.

Dunkle Schokolade auf Krankenschein? Zartbitter schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Wiesbaden, Juni 2012 – Menschen mit erhöhtem Blutdruck und erhöhten Cholesterinwerten können durch den täglichen Verzehr von Zartbitterschokolade Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Dies legen Berechnungen im Rahmen einer aktuellen Studie australischer Forscher nahe. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) rät angesichts dieser Ergebnisse Genussmenschen mit Bluthochdruck und hohen Blutfettwerten zu mehr Bewegung und zur gesünderen, dunklen Schokolade.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer eins. Jährlich sterben daran etwa 17,5 Millionen Menschen, das sind nahezu ein Drittel aller Todesfälle. Besonders gefährdet sind Menschen, die unter dem sogenannten Metabolischen Syndrom leiden: Blutdruck, Blutfette und Gewicht sind zu hoch, der Zuckerstoffwechsel gestört. Australische Forscher haben jetzt anhand der Daten von 2013 Patienten mit Metabolischem Syndrom am Computer modelliert, was der Verzehr einer Tafel dunkler Schokolade täglich bewirken könnte: Bei 10 000 Personen ließen sich in einem Zeitraum von zehn Jahren 85 Schlaganfälle oder Herzinfarkte verhindern, von denen 15 tödlich geendet hätten.

„Der Kakao in dunkler Schokolade ist besonders reich an Flavonoiden, die für ihre Schutzwirkung auf Herz und Kreislauf bekannt sind“, erläutert DGIM-Generalsekretär Professor Dr. med. Ulrich R. Fölsch aus Kiel. Forscher erklären sich das so: Flavonoide wirken im Körper als Antioxidans, indem sie freie Sauerstoffradikale auffangen, die als zellschädigend gelten.

In den letzten Jahren haben mehrere Studien gezeigt, dass der Verzehr von dunkler Schokolade einen erhöhten Blutdruck senken kann. Mehr noch: Trotz des hohen Fettgehalts wirkt dunkle Schokolade auch günstig auf den Cholesterinwert. Die Effekte sind zwar gering, so Professor Fölsch: „Der Blutdruck sinkt um wenige Millimeter Hg und die Cholesterinwerte werden durch Schokolade allein nicht normalisiert“. Doch auf die Dauer könne der Verzehr einen Beitrag zur Vermeidung von Herzkreislauferkrankungen leisten. Am stärksten profitieren



Menschen mit einem Metabolischen Syndrom. „Sie sind zwar noch nicht spürbar krank, gehen aber auf Dauer ein erhöhtes Risiko ein, an Diabetes zu erkranken, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden“, sagt der Internist.

Dunkle Schokolade könnte einen Beitrag dazu leisten, diesen Erkrankungen vorzubeugen. Die Forscher haben deshalb auch berechnet, wie viel die Krankenkassen dadurch einsparen würden: Pro Person und Jahr könnten sie umgerechnet 31 Euro für Werbung, Erziehung oder die Subventionierung von dunkler Schokolade ausgeben. Trotzdem sparten sie Geld, weil die Folgekosten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sanken.

„Dies mag nicht nach einem allzu ernst zu nehmendem Ansatz klingen“, sagt Professor Fölsch, „doch es wäre durchaus wünschenswert, wenn die tägliche Schokolade Menschen mit Metabolischem Syndrom motivieren würde, insgesamt weniger Kalorien zu sich zu nehmen und sich mehr zu bewegen.“ Davon abgesehen warnt Professor Fölsch vor Missverständnissen: Die von den meisten Menschen favorisierte Milkschokolade oder weiße Schokolade enthalten kaum oder gar keinen Kakao. Voraussetzung für eine schützende Wirkung ist ein Anteil von mindestens 60 Prozent. Der Kakaogehalt steht auf der Verpackung.

Literatur:

Zomer E, Owen A, Magliano DJ, Liew D, Reid CM. The effectiveness and cost effectiveness of dark chocolate consumption (...)

BMJ 2012; 344: e3657; <http://www.bmj.com/content/344/bmj.e3657?etoc=>

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)

Pressestelle

Anna Julia Voormann

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel: 0711 8931-552

Fax: 0711 8931-167

voormann@medizinkommunikation.org

www.dgim.de