

# Mmmmmh... Sch

## Bitterschokolade hält unsere Blutgefäße gesund

*Bitterschokolade stärkt die Blutgefäße – so das Ergebnis einer aktuellen Studie. Griechische Herzspezialisten berichten, dass die Flavonoide des Kakaos oxidativen Stress in den Zellen verringern. Den Testpersonen wurde 100 g dunkle Schokolade gegeben. Anschließend war ihre Gefäßfunktion deutlich verbessert, und das über mehr als drei Stunden.*


**S**chon in der traditionellen indianischen Medizin galt Kakao als magische und heilende Pflanze. Mit Recht wie die moderne Forschung zeigt. Dass Schokolade die Stimmung hebt, ist schon lange bekannt. Außerdem enthält Schokolade Polyphenole und Katechine. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, das heißt, sie fangen freie Radikale und stärken so die Infektabwehr. Ebenso hemmen sie entzündliche Prozesse. Auch Herz und Kreislauf profitieren, denn die Kakaostoffe entspannen die Gefäßwände und halten das Blut flüssig.

Doch nicht alle Schokosorten sind für diesen gesundheitlichen Rundumschutz geeignet. Italienische Wissenschaftler stellten jetzt fest: Liebhaber der hellen Milchsokolade sind gegenüber den Fans von Edelbitter und „Herrensokolade“ im Nachteil. Im Blut von Testpersonen, denen die Forscher Bitterschokolade gegeben hatten, fanden sich anschließend um fast 20 Prozent höhere Konzentrationen kreislaufschützender und immunstärkender Antioxidanzien. Milch scheint diesen Effekt wieder aufzuheben. Denn bei denjenigen

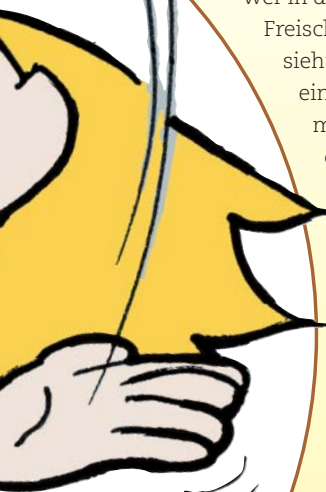
Prüfpersonen, die Bitterschokolade zusammen mit einem Glas Milch bekommen hatten, war keine Wirkung festzustellen. Ebenso verhielt



# hokolade... Aber bitter!



es sich bei den Milkschokolade-Konsumenten. Die Forscher vermuten, dass die Milchproteine mit den antioxidativ wirksamen Kakaoinhaltsstoffen Komplexe bilden, die nicht in die Blutbahn aufgenommen werden können.



Wer in den neuen Erkenntnissen einen Freischein zum Schokoladenessen sieht, liegt allerdings falsch. Denn eine Tafel Schokolade schlägt mit etwa 500–600 kcal zu Buche. Regelmäßig konsumiert würde sie uns zwar einen Herzschutz bieten, sich allerdings auch bald auf den Hüften in Form von lästigen Fettpölsterchen bemerkbar machen. Wer dennoch nicht auf die positive Wirkung der dunklen Schokolade verzichten will, sollte seinen

Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivität steigern. Der Vorteil: Regelmäßiges Sporteln verbrennt zusätzliche Kalorien und bietet zudem ebenfalls einen Herz-Kreislaufschutz.

Aber: Es muss nicht immer Schokolade sein. Eine Studie der Cornell Universität im US-Staat New York toppt die vielen Positivmeldungen zum Gesundheitswert von Schokolade: **Eine Tasse Kakao enthält doppelt so viele krankheitsvorbeugende Antioxidanzien wie ein Glas Rotwein und etwa dreimal so viel wie eine Tasse grüner Tee.** Für ihre Erkenntnisse zogen die Chemiker ein Kakaogetränk aus Instantpulver heran. Mit heißer Schokolade gegen Erkältungen: So leckere Ratschläge befolgt man gern.

ILLUSTRATION: KUWE FRITZ

QUELLE: INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG E.V. / DSB

