Altersmythos : Wirkung von Schokolade

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2008-2009)**

Heft 102

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersmythos

Wirkung von Schokolade

Altersmythos
Hoher Schokoladenkonsum ist ungesund.

Wirklichkeit
Schokoladenkonsum verbessert die Durchblutung, senkt die Blutplättchenverklumpung, den Blutdruck und langfristig die Sterblichkeit.

Begründung

- Die Einnahme von 40 Gramm Dunkelschokolade verdoppelt die flussabhängige Gefässerweiterung im Vorderarm während 8 Stunden im Vergleich zum Konsum von weisser Schokolade (p = 0,03) und reduziert die Blutplättchenverklumpung (p = 0,03)
- Im Rahmen einer prospektiv randomisierten Untersucher verblindeten Studie in Duisburg senkte die Einname von 6,3 Gramm Dunkelschokolade (½ Reihe einer Schokoladentafel) im Vergleich zu 6 Gramm weisser Schokolade (abends eingenommen während 4,5 Monaten) den Blutdruck um 3 ± 2 mm/hg systorisch und 2 ± 1 mm/hg diastorisch und führte bei 21% der leichten Hypertoniker zu normalen Blutdruckwerten.
- Im Rahmen der Zutphen Elderly Study wurden 470 Männer prospektiv untersucht und der Drittel mit dem höchsten und der Drittel mit dem niedrigsten Konsum von Kakaoprodukten verglichen. Hoher Kakaokonsum war mit signifikant niedriger Mortalität und weniger Bluthochdruck assoziiert. Auch bei Kontrolle für die klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren war das kardiovaskuläre Sterberisiko reduziert auf 50% (p = 0,004).
- Für die gesundheitsfördernde Wirkung von Kakaoprodukten sind wahrscheinlich die Flavone Katechine (48 bis 137 mg pro 100 Gramm Schokolade) verantwortlich, über antioxidative Mechanismen, deren Wirkung von Milch, z. B. in der Milchschokolade, abgeschwächt wird, sowie über nitratabhängige Gefässerweiterung.

Flammer A. J. et al (2008): Kakao Minireview, Praxis 97: 443 bis 446