

Mehr erfahren**Xarelto**[®]

Pflichtangaben PP-XAR-DE-2533-1

17. Dezember 2021

Schokolade und ihre Effekte auf die Gesundheit

Schokoladenweihnachtsmänner, Pralinen und Konfekt – in der Weihnachtszeit ist Schokolade allgegenwärtig. Erfahren Sie mehr über die Geschichte der Kakaobohne und die Auswirkungen auf die Gesundheit.¹

Lesedauer: 2,5 Minuten

*Redaktion: Christoph Renninger*

Nahrung der Götter

Schokolade kam im 16. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa. Für die Azteken war Kakao als Getränk von großer kultureller und medizinischer Bedeutung. Er wurde quasi als Allheilmittel angesehen, das verschiedenste Beschwerden und Erkrankungen lindern kann, von Fieber und Durchfall bis zu Müdigkeit, Mandelentzündungen oder Karies.

Kakao wurde als Geschenk des Gottes Quetzalcoatl, dem Gott des Windes und der Weisheit, angesehen. Daher nannte der schwedische Botaniker Carl von Linné die Pflanze auch *Theobroma cacao*, nach den griechischen Worten „theos“ und „broma“: Nahrung der Götter.²

Der Grund für die gesundheitlichen Vorteile liegt aber vermutlich in der hohen Konzentration an Polyphenolen, den Kakaoflavanolen. Diese natürlichen Antioxidantien schützen Zellen vor freien Radikalen, welche bei der Entstehung verschiedener Krankheiten eine Rolle spielen.³

In Europa wurden die Kakaobohnen gemahlen und mit Honig und Zucker gemischt. Als Getränk der Oberschicht war es schnell sehr beliebt.⁴ Im 19. Jahrhundert kreierten Joseph Fry und seine Söhne in Bristol den ersten Schokoladenriegel, in der Form, wie wir ihn noch heute kennen.⁵

Von der Bohne zum Schokoriegel

Während Kakaobohnen in ihrer natürlichen Form einen hohen Anteil an Antioxidantien haben, sinkt der Anteil der Kakaoflavanole während des Prozess der Schokoladenherstellung und damit auch die antioxidativen Eigenschaften. Reines Kakaopulver enthält etwa zehnmal mehr Flavanole als verarbeiteter Kakao.⁶

Bei prozessierter Schokolade sollte man immer eher zur dunklen Sorte greifen, denn dunkle Schokolade fast immer höhere Konzentrationen an Flavanolen als Milkschokolade.⁷ So enthalten 25g von dunkler Schokolade (Kakaoanteil >75%) mehr als 80 mg Kakaoflavanole, verglichen mit weniger als 10 mg in der gleichen Menge Milkschokolade.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Forschende konnten zeigen, dass dunkle Schokolade und Kakaoprodukte mit mindestens 200 mg an Flavanolen die Elastizität der Blutgefäße verbessern und dadurch den Blutfluss erleichtern.⁸ Der regelmäßige Konsum, bis zu 80 mg an Flavanolen am Tag, war dabei von Vorteil: Er trägt dazu bei, Blutdruck und Blutversorgung der Organe besser zu regulieren.⁹

Dieser Effekt wird darauf zurückgeführt, dass Flavanole die Konzentration an aktiven Stickstoffmonoxid (NO) erhöhen, das anti-inflammatorische Eigenschaften hat, die Bildung

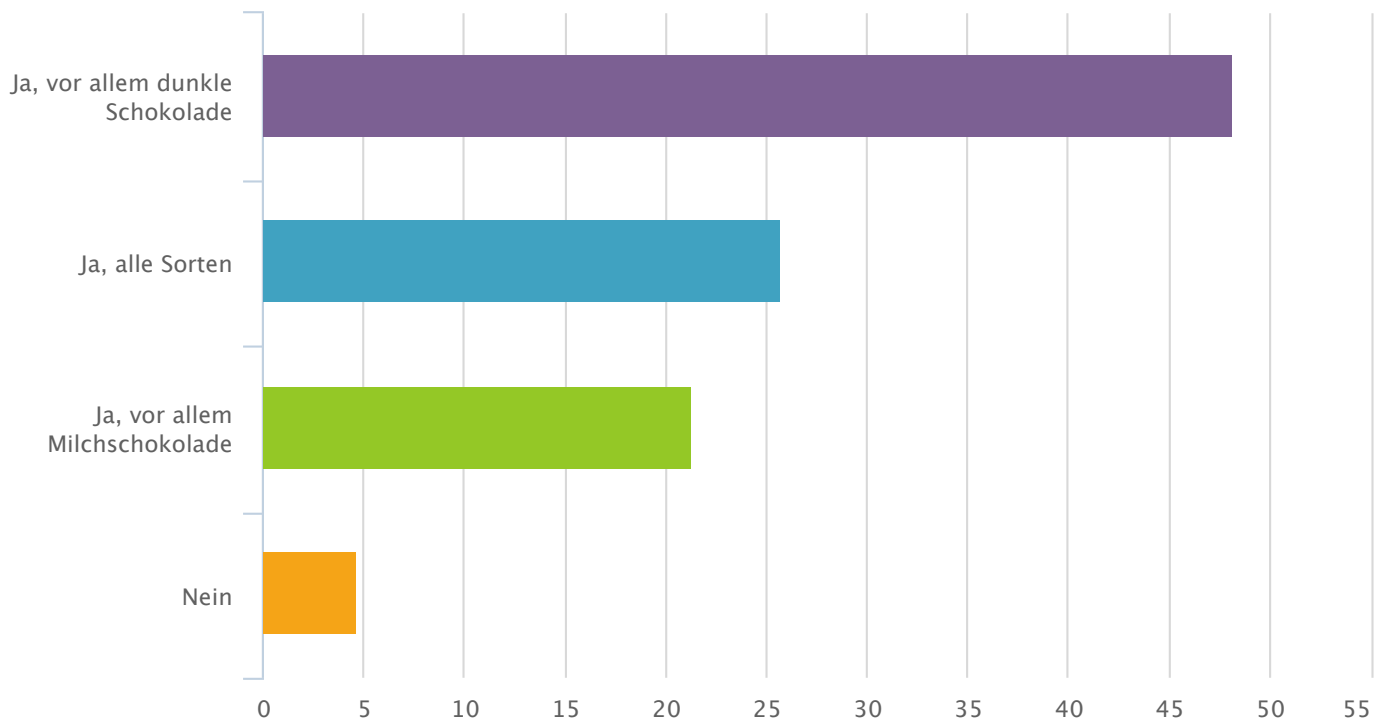
von Thromben verringert und den Blutdruck senkt.^{10,11}

Kakaoflavanole können zudem den Blutfluss ins Gehirn verstärken und möglicherweise die kognitive Leistungsfähigkeit steigern sowie die Stimmung verbessern.^{12,13} Ebenso schützen sie das Gehirn vor freien Radikalen und verlangsamen so den kognitiven Abbau.¹⁴

Neben den kardiovaskulären und kognitiven Effekten können Kakaoflavanole auch die Muskelregeneration nach anstrengendem Training verbessern.¹⁵ Dies liegt an den starken antioxidativen und anti-inflammatorischen Wirkungen. Eine Studie konnte zeigen, dass eine hohe Einzeldosis Kakaoflavanole (1245 mg) die Erholung der Muskeln verbesserte.¹⁶

Der regelmäßige Konsum dunkler Schokolade mit 85% Kakaoanteil reduziert einer kontrollierten randomisierten Studie zufolge außerdem Stimmungsschwankungen und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.¹⁷ Mehr über diese Studie und die möglichen Gründe für die Wirkung lesen Sie im Beitrag [„Dunkle Schokolade gegen dunkle Stimmung – was passiert im Körper?“](#).

Sehen Sie hier, wie Ihre Kollegen abgestimmt haben:



Diese Themen könnten Sie auch interessieren

- [To eat or not to eat: Sind Schokolade & Co. wirklich Trigger?](#)
- [Cola und Gesundheit: 5 interessante Fakten](#)
- [Milch & Milchprodukte: Wissenswertes im Überblick](#)
- [Auf einen Blick: Die Diabetes-Highlights 2021](#)

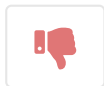
► Quellen anzeigen

1. Corr L. [A brief history of chocolate – and some of its surprising health benefits](#). The Conversation, 27.08.2021
2. [Theobroma cacao](#). Plants of the World online.
3. Phaniendra A et al. [Free Radicals: Properties, Sources, Targets, and Their Implication in Various Diseases](#). Indian Journal of Clinical Biochemistry 2015; 30: 11-26.
4. De la Fuente del Moral F. [How Europe went cuckoo for cocoa](#). History Magazine, 13.11.2018
5. [Fry´s chocolate](#). Bristol´s Free Museums and Historic Houses.
6. Miller KB et al. [Impact of Alkalization on the Antioxidant and Flavanol Content of Commercial Cocoa Powders](#). Journal of Agriculture and Food Chemistry 2008; 56: 8527-8533.
7. Langer S et al. [Flavanols and Methylxanthines in Commercially Available Dark Chocolate: A Study of the Correlation with Nonfat Cocoa Solids](#). Journal of Agriculture and Food Chemistry 2011; 59: 8435-8441.
8. European Food Safety Authority. [Scientific Opinion on the modification of the authorisation of a health claim related to cocoa flavanols and maintenance of normal endotheliumdependent vasodilation pursuant to Article 13\(5\) of Regulation \(EC\) No 1924/2006 following a request in accordance with Article 19 of Regulation \(EC\) No 1924/2006](#). 05.05.2014
9. Grassi D et al. [Cocoa consumption dose-dependently improves flow-mediated dilation and arterial stiffness decreasing blood pressure in healthy individuals](#). Journal of Hypertension 2015; 33(2): 294-303.
10. [Nitric Oxide](#). Cardiovascular Physiology Concepts.
11. [Cocoa flavanols lower blood pressure and increase blood vessel function in healthy people](#). University Hospital Düsseldorf, 10.09.2015
12. Decroix L et al. [Acute cocoa flavanol improves cerebral oxygenation without enhancing executive function at rest or after exercise](#). Appl Physiol Nutr Metab 2016; 41(12): 1225-1232.
13. Scholey AB et al. [Consumption of cocoa flavanols results in acute improvements in mood and cognitive performance during sustained mental effort](#). Journal of Psychopharmacology 2010; 24(10): 1505-1514.
14. Nehlig A. [The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance](#). Br J Clin Pharmacol 2013; 75(3): 716–727.

15. Decroix L et al. [Cocoa Flavanol Supplementation and Exercise: A Systematic Review](#). Sports Medicine 2018; 48: 867-892.
16. Corr LD et al. [Acute Consumption of Varied Doses of Cocoa Flavanols Does Not Influence Exercise-Induced Muscle Damage](#). International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 2020; 30(5): 338-344.
17. Shin JH et al. [Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial](#). The Journal of Nutritional Biochemistry 2022; 99: 108854.

Bildquelle: © Getty Images/Tracey Kusiewicz/Foodie Photography

Wie bewerten Sie diesen Beitrag?



WERBUNG

Mehr erfahren

Xarelto®

BAYER

Pflichtangaben PP-XAR-DE-1853-1

The advertisement features a banner with a background image of an elderly man in a cap and a green leafy plant. On the left, a pink button says 'Mehr erfahren'. On the right, the Xarelto logo is displayed next to the Bayer logo. At the bottom right, there is small text: 'Pflichtangaben PP-XAR-DE-1853-1'.



Warum (keine) Osteopathie?



Hafer, Lupine & Mehlwurm: Wie hoch ist das Allergierisiko?



Datenschutz in der Praxis Faxen verboten?



Wirklatenz von Antidepressiva: Was ist noch “normal”?



Shingrix: 3 Beobachtungen aus der klinischen Praxis



VITT: mögliche Komplikation nach Coronaimpfung

Diesen Artikel teilen...



WERBUNG

Patienten mit **Tiefer Venen-Thrombose oder Lungenembolie (TVT/LE)** haben ein **hohes akutes und langfristiges Risiko**.

Schützen Sie Ihre Patienten **über die gesamte Therapiedauer** – für mehr Extra Momente.

[Mehr erfahren](#)



Pflichtangaben

PP-XAR-DE-2535-1



Diese Inhalte werden präsentiert von



Patientenflyer zur Covid-19-Impfung



Alle coliquio-Infocenter auf einen Blick

- [Covid-19 in der Praxis](#)
- [Covid-19 in der Klinik](#)
- [Covid-19 Fragen & Antworten](#)
- [Praxismanagement](#)
- [Praxis-Wissen kompakt](#)
- [Praxis digital](#)
- [Patienteninformationen zum Download](#)
- [Klinik-Wissen kompakt](#)
- [Der besondere Fall](#)
- [Leben als Arzt](#)
- [Medizinische Fortbildung](#)
- [Wichtige Leitlinien im Überblick](#)
- [coliquio-Podcast](#)
- [Bild der Woche](#)
- [MedHacks](#)
- [On-Demand Videos](#)
- [Neue Medikamente](#)

DGIM
Chirurgie
Dermatologie
Gynäkologie
Neurologie
Kardiologie
Onkologie
Pädiatrie
Psychiatrie
Rote-Hand-Briefe
Urologie
Zahnmedizin
Medizinische Apps
Medizinische News
Medizinische Schaubilder
Community Channel

Video-Anleitung



Verantwortlich für diese Inhalte ist die coliquio-Medizinredaktion.

E-Mail: medizinredaktion@coliquio.de

WERBUNG



1357 EXTRA
Opa-Witze

  Pflichtangaben PP-XAR-DE-1863-1 

Empfehlung der Redaktion



Corona-Impfung: Stiko empfiehlt Auffrischung für viele Menschen



Delta & die Impfung: So wirken die zugelassenen Vakzine gegen die Variante



Impfen mit Biontech/Pfizer: Die häufigsten unerwünschten Effekte