

Weniger schädliche Schokolade

Dunkle Sorten sind weniger schädlich als Milchsorten

Auch in Schokolade sind Flavonoide enthalten, insbesondere (-)Epicatechin, welche eine positive Auswirkung auf das kardiovaskuläre Risiko haben können.

In einer vor kurzem in Nature publizierten Studie zeigte eine italienische Forschungsgruppe, dass die Aufnahme von der in Schokolade enthaltenen Flavonoiden bei gleichzeitiger Zufuhr von Milch

- z.B. in Form von Milkschokolade - blockiert wird und die antioxidantische Kapazität und der (-)Epicatechin-Spiegel im Blut dadurch drastisch vermindert werden. Daher könnte moderater Konsum von Schokolade zwar eine kardioprotektive Auswirkung haben - aber nur dann, wenn es sich um dunkle Schokolade handelt und die gleichzeitige Zufuhr von Milch vermieden wird.

Welcher Bestandteil der Milch zu dieser Blockade führt ist noch unklar, und somit auch bei welchen Milchprodukten die positive Wirkung der in Schokolade enthaltenen Flavonoide ausgeglichen werden. Dieser Punkt ist sicher auch bei den modernen Functional Foods interessant, wo man z.B. der Butter atheroprotektive Substanzen beimengt ohne den Beweis geführt zu haben, dass diese nicht durch das gesättigte Fett inaktiviert werden.

Quelle: Nature. 2003 Aug 28;424(6952):1013.