
Schokolade — gut fürs Herz?

k -- Lewis JR, Prince RL, Zhu K et al. Habitual chocolate intake and vascular disease: a prospective study of clinical outcomes in older women. Arch Intern Med 2010 (8. November); 170: 1857-8

[\[LINK\]](#)

Nicht nur als Seelenröster bei Liebeskummer, Schokolade scheint auch einen medizinischen Nutzen für das Herz zu bringen: In dieser Kohortenstudie hatten ältere Frauen, welche regelmässig mindestens einmal pro Woche Schokolade konsumierten, ein deutlich kleineres Risiko, aufgrund einer koronaren Herzkrankheit oder Herzinsuffizienz hospitalisiert zu werden oder zu sterben. Bevor wir herzhaft zubeissen, sollten wir uns allerdings über folgende drei Tatsachen klar werden: In dieser Studie galt bereits die Einnahme von nur 25 g Schokolade pro Woche als regelmässiger Konsum. Die Resultate waren nach Korrektur für andere Einflussfaktoren nur noch knapp signifikant. Und eine Beobachtungsstudie ist leider nicht dazu geeignet, einen kausalen Zusammenhang zu belegen.