

Die Schokolade und das Herz

m -- Buitrago-Lopez A, Sanderson J, Johnson L et al.
Chocolate consumption and cardiometabolic disorders:
systematic review and meta-analysis. BMJ 2011 (26. August);
343: d4488

[\[LINK\]](#)

Die in Kakaoprodukten enthaltenen Flavonole sollen das kardiovaskuläre Risikoprofil günstig beeinflussen. In jüngster Zeit sind dazu mehrere Untersuchungen veröffentlicht worden, allerdings stand dabei meist die Wirkung auf Surrogat-Parameter im Fokus. In der vorliegenden Übersichtsarbeit sollten die vorhandenen Daten zum Einfluss des Schokoladekonsums auf «harte» Endpunkte – wie das Auftreten von kardiovaskulären Erkrankungen oder Diabetes – zusammengestellt werden.

Von den 4'576 Referenzen, welche die Suche in diversen Datenbanken zutage förderte, entsprachen sieben den Einschlusskriterien. Darunter war keine einzige randomisierte Studie, es handelte sich um sechs Kohorten- und eine Querschnittsstudie. In fünf von sieben Publikationen war vermehrter Schokoladekonsum mit einem geringeren kardiovaskulären Risiko assoziiert. Wenn die Daten in einer Meta-Analyse kombiniert werden, ergibt sich ein um 37% niedrigeres kardiovaskuläres Risiko (relatives Risiko RR 0,63; 95% CI 0,44-0,90) und ein um 29% niedrigeres zerebrovaskuläres Risiko, wenn die Personen mit dem höchsten Schokoladekonsum mit denjenigen mit dem niedrigsten Konsum verglichen werden. Eine einzige Untersuchung aus Japan zeigte auch eine positive Wirkung bezüglich Diabetes. Wegen der ausgeprägten Heterogenität der verwendeten Studien, können keine Angaben zur idealen Dosis gemacht werden. Aufgrund fehlender Daten kann auch nicht definiert werden, ob die Art der Schokolade einen Einfluss hat.

Sind diese Resultate nun ein Freipass für alle «Schokoliholics», ungehemmt ihrem Laster zu frönen? Leider nein – denn abgesehen davon, dass anhand von Beobachtungsstudien kein kausaler Zusammenhang bewiesen werden kann, sind die Daten doch allzu spärlich und heterogen. Wie bei vielen Dingen ist das Ganze vermutlich eine Frage des Masses, insbesondere da die meisten Schokoladeprodukte einen grossen Anteil Zucker enthalten, der kaum günstig für die untersuchten Risiken sein kann. Aber immerhin – von Zeit zu Zeit ein gutes Stück Schokolade mit hohem Kakaoanteil zu naschen, ist wohl nicht das schlimmste Laster auf Erden.

Zusammengefasst von Alexandra Röllin