

Achtung: Schokolade kann die Gesundheit fördern!

In der Schweiz wird weltweit am meisten Schokolade konsumiert. Und das ist für die Bechterewler hierzulande eine gute Nachricht, denn: «Schokolade schützt den Körper mehr als sie ihm schaden könnte», betont Dr. med. Gudrun Lind-Albrecht, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative-Medizin sowie Ernährungsmedizinerin.

Frau Dr. Lind-Albrecht, Schokolade gehört zu den Nahrungsmitteln mit den meisten Kalorien, oder?

In der Tat ist die Schokolade sehr kalorienreich: 100 Gramm enthalten 500-600 kcal. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um dunkle oder helle Schokolade handelt. Selbst Diätschokolade birgt meist noch um 400 kcal in 100 Gramm. Zudem enthalten 100 Gramm Schokolade meist 20-50 Gramm Zucker und 30-50 Gramm Fett.

Und wo liegen die Hauptunterschiede zwischen heller und dunkler Schokolade?

Dunkle Schokolade enthält zwar weniger Zucker, dafür aber mehr Fett. Der Kakaoanteil in dunkler Schokolade ist höher. Und dunkle Schokolade enthält meist wenig oder gar keine Milch.

Im Weiteren ist dunkle Schokolade reicher an gesunden Inhaltsstoffen. Andererseits wurde in jüngster Zeit in dunkler Schokolade von mehreren Herstellern erhöhte Cadmium-Werte festgestellt. Ein weiteres Problem ist das vereinzelte Vorkommen des Schimmelpilzes Ochratoxin in dunkler Schokolade.

Würden Sie insgesamt Bechterew-Patienten den Konsum von Schokolade empfehlen oder nicht?

Ich würde dies eindeutig empfehlen, im Sinne eines massvollen Genusses

Was macht denn die Schokolade für Bechterew-Patienten so wertvoll?

Da gibt es verschiedene wissenschaftliche Auswertungen. Bluthochdruck und Herzinfarkt kommen beim Bechterew erwiesenermassen gehäuft vor: In einer grossen Studie mit 19'357 Personen im Alter von 35 bis 65 Jahren wurde bei Personen mit täglich 7,5 Gramm Schokoladeverzehr - das entspricht gut einer halben Tafel pro Woche - ein niedrigerer Blutdruck und ein um 39 Prozent niedrigeres Herzinfarkt-Risiko gefunden als bei Personen mit einem Verzehr von etwa 1,7 Gramm Schokolade pro Tag.

Ich nehme auch gerne Bezug auf eine schwedische Studie mit 1200 Personen, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich hatten und 8 Jahre im Anschluss daran weiterbeobachtet wurden. Hier zeigte sich, dass bei Personen mit regelmässigem

Schokoladenverzehr (zweimal wöchentlich oder häufiger) die Rate erneuter Infarkte nur halb so hoch ist wie bei Personen mit weniger oder gar keinem Schokoladen-Konsum.

Schliesslich ergab eine britische Studie mit 114'000 Personen ein um 37 Prozent geringeres Herzinfarkt- und Herz-Kreislauf-Risiko (insgesamt) bei Personen, die viel Schokolade essen im Vergleich zu denjenigen, die wenig Schokolade essen.

Welche gesunde Stoffe sind denn in der Schokolade enthalten?

Schokolade ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, vor allem Magnesium, Kalium, Eisen und Kupfer. Kakaobohnen enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole, also Antioxidantien.

Sie haben vorhin bestätigt, dass die Schokolade viel Kalorien hat. Also muss man annehmen, dass regelmässiger Schokoladenkonsum schnell einmal zu Übergewicht führt.

Das stimmt so nicht unbedingt. Schokolade kann helfen, das Normgewicht zu halten, was für Bechterew-Betroffene ja in besonderem Masse wichtig ist.

Können Sie uns das erläutern?

Ein Body Mass Index (BMI, das Verhältnis des Körpergewichts in kg zum Quadrat der Körpergrösse in m) zwischen 18,5 und 25 entspricht dem Normgewicht. Werte zwischen 25 und 30 zählen bereits zum Übergewicht, und bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettsucht).

Laut einer kalifornischen Studie mit 1018 Personen hatten die Personen, die an mehreren Tagen pro Woche Schokolade assen, einen niedrigeren BMI als diejenigen, die nur selten Schokolade assen. Personen, die zwei Tafeln dunkle Schokolade pro Woche essen und dreimal wöchentlich Sport treiben, haben trotz der vermehrten Kalorienaufnahme (von etwa 1000 kcal pro Woche) keine Gewichtszunahme, sondern einen niedrigeren BMI als Personen, die dreimal wöchentlich Sport treiben, aber seltener Schokolade essen.

Schokolade und sportliche Aktivität scheinen demnach gut zu harmonieren. Bringt Schokolade auch etwas für die Muskelfunktion eines Bechterew-Betroffenen?

Ja. Bestimmte Mineralstoffe sind für unsere Muskelfunktion sehr wichtig. Hierzu zählen Kalium und Magnesium, welche in Schokolade reichlich vorkommen.

Aber auch der sekundäre Pflanzenstoff Epicatechin in der Schokolade scheint besonders nützlich für die Leistungsfähigkeit der Muskeln zu sein. Zumindest an

Mäusen konnte der fitnesssteigernde Effekt von Epicatechin anhand einer kalifornischen Studie nachgewiesen werden.

Das sind erfreuliche Meldungen für Schokoladenliebhaber. Gibt es dennoch etwas, worauf beim Schokoladengenuss Acht gegeben werden muss?

Wie schon gesagt, liegt auch hier – wie so oft - das Erfolgsrezept im Masshalten. Bedenken sollte man immer die hohe Kaloriendichte der Schokolade. Mit reichlich Bewegung im persönlichen Lebensstil verarbeiten Sie diese wieder. Es sollen natürlich andere wichtige Ernährungs-Grundsätze nicht auf der Strecke bleiben: viel pflanzliche Bestandteile der Nahrung, vor allem reichlich Gemüse, und viele Omega-3-Fettsäuren-Spender.

Welches Fazit würden Sie bei der Schokolade und deren Beitrag für die Gesundheit ziehen?

Da würde ich das Fazit unterstreichen, das ich in einer schwedischen Zeitschrift fand: «Schokolade schützt den Körper mehr, als dass sie ihm schaden würde.» Hinzufügen möchte ich gerne: Vor allem für Menschen, die sich regelmäßig bewegen, ist der regelmäßige (maßvolle) Genuss von (vor allem dunkler) Schokolade der Gesundheit zuträglich.