



Pressemitteilung Nr. 56/2016

Redaktion Medien und Aktuelles
Universitätsstraße 10
D-78464 Konstanz
+49 7531 88-3603
Fax +49 7531 88-3766

kum@uni-konstanz.de
www.uni-konstanz.de
www.uni.kn/50Jahre

11.8.2016

Schwarze Schokolade schützt vor Stressfolgen

Dunkle Schokolade hat eine entzündungshemmende Wirkung in Stress-Situationen und könnte damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Dies zeigt eine Studie, die unter Leitung von Prof. Dr. Petra Wirtz, Universität Konstanz, durchgeführt wurde.

Schwarze Schokolade wirkt sich günstig auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus, aber die zugrundeliegenden Mechanismen sind noch unklar. Psychosozialer Stress führt zu einem Anstieg verschiedener Entzündungsparameter im Blut, die mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind. Eine aktuelle Studie zeigt erstmals, dass schwarze Schokolade diesen Anstieg reduzieren kann.

In der Studie erhielten gesunde Männer im Alter zwischen 20 und 50 Jahren zufallsbedingt entweder eine halbe Tafel (50 g) schwarzer Schokolade mit einem hohen Anteil bestimmter Kakaobestandteile (sogenannter Kakao-Flavanole) oder eine halbe Tafel dunkel eingefärbter, ursprünglich weißer Schokolade ohne Kakao-Bestandteile. Zwei Stunden später durchliefen sie einen zehnmütigen standardisierten Stresstest in Form eines fingierten Vorstellungsgespräches. Vor und bis zu zwei Stunden nach diesem „Vorstellungsgespräch“ wurden wiederholt entzündungsförderliche als auch entzündungshemmende Parameter innerhalb und außerhalb von Blutzellen bestimmt.

In der Probandengruppe, die schwarze Schokolade gegessen hatte, kam es – im Unterschied zur Kontrollgruppe mit weißer Schokolade – in Reaktion auf Stress zu einem geringeren Anstieg an entzündungsförderlichen Parametern innerhalb der Blutzellen. Die Effekte waren umso ausgeprägter, je mehr Kakaobestandteile im Blut der Probanden nachgewiesen werden konnten. In dieser Gruppe kam es außerdem innerhalb der Blutzellen zu einem Anstieg eines entzündungshemmenden Parameters.

Diese Befunde legen nahe, dass schwarze Schokolade mit hohem Kakaoanteil entzündliche Stressantworten reduziert. Auf diese Weise könnte schwarze Schokolade zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Originalpublikation:

Kuebler, U., et al. Dark chocolate attenuates intracellular pro-inflammatory reactivity to acute psychosocial stress in men: A randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2016 Apr 28. pii: S0889-1591(16)30097-6. doi: 10.1016/j.bbi.2016.04.006.

Online publiziert unter:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27091601>

Faktenübersicht

Forschungsförderung: (1) Schweizerische Stiftung der Kakao- und Schokoladewirtschaft und (2) Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (SNF).
Alle Details zum Studiendesign und Ergebnisse siehe Originalveröffentlichung unter o. g. Link.

Kontakt:

Universität Konstanz
Kommunikation und Marketing
Telefon: + 49 7531 88-3603
E-Mail: kum@uni-konstanz.de

- uni.kn
