

# Schokolade & Gesundheit

Schokolade	Schokoladengeschichte	Schokoladensorten
Schokolade & Gesundheit	Schokoladenherstellung	

☒ Die Diskussion um gesundheitsschädliche bzw. gesundheitsförderliche Wirkung der Schokolade scheint kein Ende zu finden. Ständig erscheinen neue Erkenntnisse von Gesundheitsforschern, Ernährungsexperten und Psychologen, die den Genuss von Schokolade befürworten oder aber ablehnen. Einige der durch Studien erwiesenen Erkenntnisse widersprechen sich auch erheblich. Hinzu kommen einige hartnäckige Gerüchte um das Thema Schokolade, die sich einfach nicht verflüchtigen wollen.

Es hat sich aus all diesen Gerüchten und Studienergebnissen jedoch herauskristallisiert, dass die dunkle Halbbitterschokolade von allen Sorten die Gesundeste sein soll. Diese Erkenntnis ist bereits durch mehrere Studien und Tests belegt worden. Der Vorteil der Bitterschokolade liegt darin, dass sie von allen Sorten am wenigsten Zucker und Milchanteile enthält. Da zu viel Zucker und Fett, welches durch die zugesetzten Milchprodukte erhöht wird, in Verruf stehen, dick und krank zu machen, wird dunkle Schokolade als „gesündere Alternative“ gehandelt. Folglich enthält diese Schokoladensorte auch am meisten von der Kakaomasse. Dem Kakao werden einige gesundheitsfördernde und auch stimmungsaufhellende Eigenschaften nachgesagt, für die es jedoch keine eindeutigen Beweise gibt.

Immer wieder hört man auch Gerüchte, dass Schokolade Karies verursacht. Dann liest man wiederum in der Zeitung, sie schütze sogar vor Karies. Auch hier stimmen wieder beide Seiten ein wenig. Es ist wahr, dass im Kakao Stoffe enthalten sind, die vor Karies schützen können. Nur leider wird diese

Wirkung durch den Zuckeranteil in der Schokolade wieder verhindert, weil der Zucker den Zähnen schadet. Also gilt: Nach dem Schokogenuss das Zähneputzen nicht vergessen!

Im Allgemeinen rät die deutsche Gesellschaft für Ernährung von einem hohen Schokoladenkonsum ab. Der hohe Fett- und Zuckeranteil ist es, der ihren Genuss so ungesund macht. Bei großem Schokoladenverzehr drohen all die Krankheiten, die auch beim übermäßigen Verzehr von anderen fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln entstehen können. Dazu zählen vor allem Übergewicht und Diabetes.

Doch sollen wir wegen all dieser Negativschlagzeilen jetzt auf unsere geliebte Schokolade verzichten? Und was ist mit den positiven Eigenschaften, die Schokolade haben soll? – Davon gibt es schließlich auch Einige. Schon in ihrer Geschichte wurde Schokolade teilweise sogar als Heilmittel eingesetzt. Sie galt als kräftigend, gut verdaulich und wurde ebenso als Aphrodisiakum genutzt. Heute ist bekannt, dass Bitterschokolade das Herz stärken soll. Durch den Kakaoanteil werden die Antioxidantien, die das Herz schützen, stark angehoben. Auch die Annahme, dass Schokolade glücklich mache, weil sie zur vermehrten Ausschüttung des Glückshormons Serotonin führe, ist bekannt. Zwar gibt es hier des Öfteren Zungen, die das Gegenteil behaupten, doch diese Frage kann eigentlich jeder für sich selber beantworten, oder? Warum greifen Sie zur Schokolade? Was empfinden Sie beim Verzehr oder danach? Wenn man die Schuldgefühle, die viele nach dem übermäßigen Schokoverzehr verspüren, außer Acht lässt, löst sie in den meisten Menschen auf jeden Fall positive Empfindungen aus. Also, lassen Sie sich den Genuss guter, zartschmelzender Schokolade nicht vermiesen. Gönnen Sie sich diesen „Luxus“ ab und zu oder machen Sie netten Freunden eine Freude durch das Verschenken von feinen Pralinen. Achten Sie beim Verzehr nur darauf, ein wenig Maß zu halten – es muss ja

nicht die ganze Tafel auf einmal sein. Wenn Sie die Schokolade nicht gierig verschlingen, sondern genussvoll auf der Zunge zergehen lassen, genügen auch ein paar Stückchen.