

Press release**Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke****Dr. Gisela Olias**

03/30/2010

<http://idw-online.de/en/news362162>Research results, Scientific Publications
Biology, Chemistry, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national**Langzeitstudie bestätigt: Schokolade kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken**

Potsdam-Rehbrücke - Der tägliche Verzehr von einem kleinen Stück Schokolade kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, insbesondere für Schlaganfall. Dabei ist der Effekt zum Teil auf eine blutdrucksenkende Wirkung der Schokolade zurückzuführen. Zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE), nachdem es die Daten einer großen Langzeitstudie* mit circa 20.000 Teilnehmern ausgewertet hatte. Die Wissenschaftler veröffentlichten ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift European Heart Journal (Buijsse et al., 2010; Chocolate consumption in relation to blood pressure and risk of cardiovascular disease in German adults).

Der in dunkler Schokolade enthaltene Kakao enthält viele Flavanole, die sich günstig auf die Elastizität der Blutgefäße und den Blutdruck auswirken. Dies haben in den letzten Jahren verschiedene klinische Kurzzeitstudien belegen können. Ergebnisse aus Langzeitstudien gab es aber kaum. Ein Grund für die DIfE-Forscher, den Sachverhalt mit Hilfe der Potsdamer EPIC*-Studiendaten zu überprüfen und mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung zu bringen.

In der aktuellen Studie erlitten während der durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von etwa acht Jahren 166 Studienteilnehmer einen Herzinfarkt - 136 Personen erkrankten an einem Schlaganfall. Aus den in den Jahren 1994 bis 1998 erhobenen EPIC-Basisdaten ermittelten die Forscher die Zusammenhänge zwischen dem Schokoladenverzehr, dem Blutdruck und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie die Studie zeigt, haben Personen, die im Schnitt etwa sechs Gramm kakaohaltiger Schokolade pro Tag verzehren, im Vergleich zu Personen, die nur wenig Schokolade essen, ein um fast 40 Prozent verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei sank das Schlaganfallrisiko um fast die Hälfte - das Herzinfarktrisiko verminderte sich um 27 Prozent.

"Schokolade ist für ihren blutdrucksenkenden Effekt bekannt. Da ein hoher Blutdruck für Schlaganfälle ein stärkerer Risikofaktor ist als für Herzinfarkte, haben wir erwartet, dass der Schokoladenverzehr auch stärker mit einem verminderten Schlaganfallrisiko verbunden ist. Genau dies haben wir in den Studiendaten gesehen", sagt Brian Buijsse, Erstautor der Studie.

In der aktuellen Studie hatten die Personen mit dem höchsten Schokoladenverzehr einen geringeren Blutdruck als die Personen mit dem geringsten Schokoladenverzehr. Allerdings war der Blutdruckunterschied weniger stark ausgeprägt als in anderen Studien. Ein Grund für die relativ geringe Blutdrucksenkung könne die Vorliebe der meisten Studienteilnehmer für Vollmilchschokolade sein, mutmaßt Buijsse. Denn Vollmilchschokolade hat einen geringeren Kakaoanteil als Bitterschokolade und somit auch einen geringeren Anteil an blutdrucksenkenden Flavanol.

Heiner Boeing, Studienleiter der Potsdamer EPIC-Studie, merkt an, dass die neuen Studienergebnisse keinen Freibrief für einen ungehemmten Schokoladenverzehr erteilen. Schokolade in großen Mengen konsumiert macht dick und ist damit ungesund. Geringe Mengen Schokolade können dagegen die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern. Dabei sind insbesondere Schokoladen mit einem hohen Kakaoanteil zu empfehlen, der eigentlichen Wirksubstanz.

Hintergrundinformation:

Die *Potsdamer EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)-Studie ist Teil der Gesamt-EPIC-Studie. Die EPIC-Studie ist eine prospektive Studie, die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes untersucht. An der EPIC-Studie sind 23 administrative Zentren in zehn europäischen Ländern mit insgesamt 519.000 Studienteilnehmern beteiligt.

Bei der Auswertung einer prospektiven Studie ist es wichtig, dass die Teilnehmer/innen zu Beginn der Studie noch nicht an der zu untersuchenden Krankheit leiden. Die Risikofaktoren für eine bestimmte Erkrankung lassen sich so vor ihrem Entstehen erfassen, wodurch eine Verfälschung der Daten durch die Erkrankung weitestgehend verhindert werden kann - ein entscheidender Vorteil gegenüber retrospektiven Studien.

Erstautor Brian Buijsse hatte bereits vor vier Jahren durch die Auswertung einer niederländischen Bevölkerungsstudie gezeigt, dass Personen, die im Durchschnitt täglich vier Gramm Kakao verzehren, nicht nur einen niedrigeren Blutdruck, sondern auch ein vermindertes Risiko haben, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Vier Gramm Kakao ist eine Menge, die mit zehn Gramm Bitterschokolade vergleichbar ist. In der niederländischen Studie wertete Buijsse zusammen mit seinen Kollegen die medizinischen Daten von 470 Männern aus, die in einem Beobachtungszeitraum von 15 Jahren erhoben worden waren. Lit.: Arch Intern Med. 2006 Feb 27;166(4):411-7. Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study. Buijsse B, Feskens EJ, Kok FJ, Kromhout D.

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft. Es erforscht die Ursachen ernährungsbedingter Erkrankungen, um neue Strategien für Prävention, Therapie und Ernährungsempfehlungen zu entwickeln. Forschungsschwerpunkte sind dabei Adipositas (Fettsucht), Diabetes und Krebs.

Zur Leibniz-Gemeinschaft gehören zurzeit 86 Forschungsinstitute und Serviceeinrichtungen für die Forschung sowie drei assoziierte Mitglieder. Die Ausrichtung der Leibniz-Institute reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Sozial- und Raumwissenschaften bis hin zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute arbeiten strategisch und themenorientiert an Fragestellungen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Bund und Länder fördern die Institute der Leibniz-Gemeinschaft daher gemeinsam. Die Leibniz-Institute beschäftigen etwa 14.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, davon sind ca. 6.500 Wissenschaftler, davon wiederum 2.500 Nachwuchswissenschaftler. Näheres unter www.leibniz-gemeinschaft.de.

Prof. Dr. Heiner Boeing
Deutsches Institut für Ernährungsforschung
Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
Abteilung Epidemiologie
Arthur-Scheunert-Allee 114-116
14558 Nuthetal/ Deutschland
Tel.: +49(0)33 200-88 711/710
E-Mail: boeing@dife.de

Dr. Brian Buijsse
Deutsches Institut für Ernährungsforschung
Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
Abteilung Epidemiologie

Arthur-Scheunert-Allee 114-116
D-14558 Nuthetal
Tel.: +49(0)33 200-88 723
E-Mail: brian.buijsse@dife.de

Dr. Gisela Olias
Leiterin der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Institut für Ernährungsforschung
Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
Arthur-Scheunert-Allee 114-116
14558 Nuthetal/Deutschland
Tel.: +49(0)33 200-88 278/335
E-Mail: olias@dife.de

URL for press release: <http://www.dife.de/de/index.php?request=/de/forschung/projekte/epic.php> Weitere Informationen zur EPIC-Studie finden Sie auf den Webseiten des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE).