

Dunkle Schokolade: Geheimtipp gegen Typ-2-Diabetes enthüllt!

Eine aktuelle Harvard-Studie zeigt, dass dunkle Schokolade das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Erfahren Sie mehr über den gesundheitlichen Nutzen und die richtige Auswahl.



Boston, MA, USA - Eine neue, bahnbrechende Studie von der Harvard T.H. Chan School of Public Health zeigt: Dunkle Schokolade könnte der Schlüssel zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes sein! Während viele Menschen Schokolade lieben, wird nun klar, dass nicht alle Sorten gleichwertig sind. Die Forscher fanden heraus, dass der Verzehr von dunkler Schokolade mit einem 21 Prozent niedrigeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist, verglichen mit denen, die gar keine oder nur selten Schokolade essen. Diese überraschenden Ergebnisse stammen aus einer über 30 Jahre laufenden Studie mit 192.208 Personen, bei der ihr Essverhalten, Diabetesstatus und Gewicht untersucht wurden, wie auf [**Brisants Webseite**](#)

berichtet wird.

Dunkle Schokolade vs. Vollmilchschokolade

Warum ist dunkle Schokolade so viel gesünder? Laut den Forschern ist der hohe Gehalt an Polyphenolen – sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmende Eigenschaften haben – entscheidend. Diese Polyphenole scheinen die negativen Effekte von gesättigten Fettsäuren und Zucker zu mildern, die oft in Vollmilchschokolade enthalten sind.

Teilnehmer, die einer Vielzahl von Essgewohnheiten nachkamen, berichteten zudem von weniger Gewichtszunahme, wenn sie dunkle Schokolade wählten. Während der Studie wurden 19.000 neu diagnostizierte Diabetesfälle erfasst, und bei denjenigen, die regelmäßig dunkle Schokolade konsumierten, war der Zusammenhang klar: Immer wenn sie fünf Portionen dunkler Schokolade pro Woche zu sich nahmen, verringerte sich ihr Risiko um 21 Prozent, so bestätigen die Studienautoren, wie **Harvard** feststellt.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass eine kluge Auswahl der Schokoladensorte große Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Während der Schokoladenverzehr insgesamt als moderat eingestuft wird, sollten Verbraucher sorgfältig zwischen den verschiedenen Arten unterscheiden, um die Vorteile der dunklen Schokolade optimal zu nutzen. Ein Genuss in Maßen könnte tatsächlich nicht nur lecker, sondern auch gesund sein!

Details	
Ort	Boston, MA, USA
Quellen	• nag-news.de • www.brisant.de • hsph.harvard.edu

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at