

Dunkle Schokolade: Senkt sie das Diabetesrisiko? Neue Studie klärt auf!

Neue Harvard-Studie zeigt: Dunkle Schokolade kann das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Experten empfehlen fünf Portionen pro Woche.



Berlin, Deutschland - Eine aktuelle Langzeitstudie der Harvard School of Public Health könnte für viele Schokoladenliebhaber eine erfreuliche Nachricht sein. Die Untersuchung, die über 30 Jahre hinweg mehr als 190.000 Erwachsene beobachtete, zeigt auf, dass der Konsum von dunkler Schokolade das Risiko für Typ-2-Diabetes (T2D) signifikant senken kann. Laut dieser Studie haben Teilnehmer*innen, die mindestens fünf Portionen dunkle Schokolade pro Woche konsumierten, ein um 21 % verringertes Risiko für die Entwicklung von T2D.

Im Gegensatz dazu konnte kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Milkschokolade und einem niedrigeren Risiko für Typ-2-Diabetes festgestellt werden. Tatsächlich wurde ein

erhöhter Konsum von Milkschokolade mit langfristiger Gewichtszunahme in Verbindung gebracht, ein bekannter Risikofaktor für Diabetes. Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Polyphenole in dunkler Schokolade, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen, für die positiven Effekte verantwortlich sein könnten **ots.at berichtet**.

Studienhintergrund und Methodik

Die Erkenntnisse basieren auf den Daten aus drei bedeutenden Kohortenstudien: der Nurses' Health Study (NHS), der Nurses' Health Study II (NHSII) und der Health Professionals Follow-up Study (HPFS). Die Forscher führten eine multivariable, angepasste Analyse durch, um die Dosis-Wirkungs-Beziehungen zwischen dem Schokoladenkonsum und dem Risiko für Typ-2-Diabetes zu untersuchen **PubMed erwähnt**.

Insgesamt wurden sowohl linear als auch nicht-linear Beziehungen untersucht. Die P-Werte für die Linearität zeigen eine signifikante Verbindung für dunkle Schokolade ($P=0.003$), während für Milkschokolade und Gesamtschokolade die Werte ($P=0.39$ und $P=0.08$) keine solche Klarheit bieten. Der Follow-up-Zeitraum reicht für die verschiedenen Kohorten von 1986 bis 2021, wobei auch verschiedene Faktoren wie Alter, ethnische Zugehörigkeit, Raucherstatus und körperliche Aktivität in die Analyse einfließen.

Gesundheitliche Implikationen

Die Ergebnisse der Studie sind nicht nur für Schokoladenliebhaber bedeutsam, sondern werfen auch ein neues Licht auf die potenziellen gesundheitlichen Vorteile von dunkler Schokolade. Die Forschungsgruppe macht deutlich, dass die wohltuenden Effekte von Polyphenolen in dunkler Schokolade nicht zu unterschätzen sind und möglicherweise eine wertvolle Rolle in der Prävention von Diabetes spielen könnten. Auch wenn der Genuss von Schokolade einige positive

Aspekte mit sich bringt, sollte ein übermäßiger Konsum vor allem von Milkschokolade vermieden werden, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen

Verbraucherschutzforum berichtet.

Insgesamt liefert die Studie wertvolle Erkenntnisse, die sowohl in der Ernährungswissenschaft als auch in der Prävention von chronischen Erkrankungen Beachtung finden sollten. Mit dem bevorstehenden Osterfest, das oft mit Schokoladenkonsum einhergeht, könnte dies für viele ein Anlass sein, die eigene Schokoladeauswahl bewusster zu gestalten.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.ots.at • verbraucherschutzforum.berlin • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at