

Dunkle Schokolade: Der süße Schutz vor Typ-2-Diabetes!

Eine neue Harvard-Studie zeigt, dass dunkle Schokolade das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Moderater Genuss empfohlen.

Cambridge, MA, USA - Eine neue Studie der Harvard T.H. Chan School of Public Health hat aufsehenerregende Ergebnisse zur Wirkung von Schokolade, insbesondere von Zartbitterschokolade, offenbart. Regelmäßiger und moderater Konsum dieser speziellen Schokolade könnte dabei helfen, das Risiko für Typ-2-Diabetes signifikant zu senken. Laut **Brisant** schütze dunkle Schokolade, die reich an Polyphenolen ist, den Körper vor den negativen Auswirkungen von gesättigten Fettsäuren und Zucker, die mit Gewichtszunahme und dem Risiko für Diabetes verbunden sind.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Im Rahmen der Studie wurden über 30 Jahre hinweg 192.208 Teilnehmer überwacht. Die Probanden gaben alle zwei Jahre Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten, ihr Gewicht und ihren Diabetesstatus. Die Ergebnisse zeigen, dass diejenigen, die fünf oder mehr Portionen dunkler Schokolade pro Woche verzehrten, ein um 21 Prozent reduziertes Risiko für Typ-2-Diabetes aufwiesen. Im Gegensatz dazu hatten Verbraucher von Vollmilkschokolade ein höheres Risiko, an Gewicht zuzunehmen und Diabetes zu entwickeln, wie auch die **Giessener Allgemeine** berichtet.

Die Schlüsselkomponenten dieser Erkenntnisse sind

Polyphenole, die in Zartbitter- und Vollmilchschokolade enthalten sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und könnten dazu beitragen, die Elastizität der Blutgefäße zu fördern, was sogar das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern könnte. Dennoch warnt die Deutsche Herzstiftung vor übermäßigem Schokoladenkonsum, da selbst ein Stück mit 40 Kalorien täglich über das Jahr zu einer merklichen Gewichtszunahme führen kann.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Cambridge, MA, USA
Quellen	• nag-news.de • www.brisant.de • www.giessener-allgemeine.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at