

Naschkatzen aufgepasst: Schokolade macht schlank & gesund

Viele Jahrzehnte galt Schokolade als Dickmacher. Heute wissen wir, sie ist gesund. Doch aufgepasst, denn Schokolade ist nicht gleich Schokolade. Sie sollte mindestens einen Kakaoanteil von 70% haben, denn je höher der Kakaoanteil, desto weniger Zucker liefert sie. Und nicht nur das, denn je höher der Kakaoanteil, desto wertvoller wird sie für unsere Gesundheit.

Gegen Entzündungen

Einer der Hauptwirkstoffe von Kakao ist Epicatechin, welcher die Bildung des entzündungsfördernden Stoffes TNF Alpha unterdrückt. Somit wirkt Kakao stark entzündungshemmend, was ihn z.B. bei der Behandlung von Arthrose oder auch bei starkem Muskelkater so wertvoll macht.

Gegen Stress

Kakao sorgt für gute Laune und hebt die Stimmung, da er maßgeblich bei der Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin beteiligt ist. Wem diese Glückshormone fehlen, ist leichter gestresst und fühlt sich schneller erschöpft.

Gegen Bluthochdruck

Kakao unterstützt die Erweiterung der Blutgefäße und verbessert so nicht nur die Blutversorgung (sinkender Blutdruck), sondern auch den Transport von Nährstoffen.

Gegen Infekte

Dunkle Schokolade liefert neben Antioxidantien auch Eisen, Magnesium, Kalzium, Beta-Karotin, die Vitamine B1, B2, E und Niacin, welche das Immunsystem stärken.

Gegen schlechte Blutfettwerte

Die im Kakao enthaltenen Polyphenole lassen das böse LDL (Lass Das Lieber)-Cholesterin sinken und das gute HDL (Hat Dich Lieb)-Cholesterin steigen.

Gegen Diabetes

Aktuelle Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Kakao die Wirkung von Insulin verbessert. So wird weniger Insulin benötigt, was das Diabetes Typ II-Risiko sinken lässt.

Gegen Übergewicht

Wie zuvor beschrieben erhöht Kakao die Insulinwirkung, was dazu führt, dass es zu weniger Heißhungerattacken kommt. Doch Vorsicht, die Kalorienmenge, welche die zugeführte Kakaoschokolade liefert, sollte unbedingt in der Gesamtbilanz berücksichtigt werden, sonst bringen Sie ganz schnell ein paar Kilo mehr auf der Waage.

Wenn Sie sich LowCarb ernähren und abends auf Kohlenhydrate verzichten, kennen Sie womöglich folgende Situation: Sie essen eine riesige Portion ohne Kohlenhydrate zu Abend und müssten eigentlich satt sein. Doch weit gefehlt, Sie haben das Gefühl: Irgendwie fehlt etwas!? Gehirnforscher haben festgestellt, dass unser Gehirn über ein Belohnungszentrum verfügt, welches sowohl von harten Drogen, wie Heroin, Kokain oder LSD bedient wird, als auch von Nikotin, Koffein und - jetzt wird es spannend - von Zucker! Essen Sie also über Jahre, möglicherweise bereits seit Jahrzehnten abends Kohlenhydrate (Zucker), schreit Ihr Gehirn bei »Entzug« förmlich nach Befriedigung.

Tipp 1: Legen Sie sich in einem solchen Fall eine kleine Rippe Schokolade auf die Zunge und lassen Sie diese im Mund zergehen. Falls Sie abends Koffein vertragen, trinken Sie dazu eine Tasse Kaffee oder Espresso und Ihre Gelüste verschwinden.

Tipp 2: Verzehren Sie gerne täglich bis zu 50g Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil. Beginnen Sie mit einer 70%igen Schokolade und tasten sich dann langsam an 80%, 85% und vielleicht mehr heran, denn je dunkler die Schokolade, desto mehr Wirkstoffe enthält Sie.

Tipp 3: Da es sich bei Kakao um ein Lebensmittel handelt, welches stark gespritzt wird, empfehle ich Ihnen in jedem Fall zu einem Bioprodukt zu greifen.

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im August 2014 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung (www.gfe-ev.de)