



Studie: Schokoladenkonsum und Häufigkeit von Herzinsuffizienz

In der vorliegenden Studie geht es um den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Schokolade und der Inzidenz von Herzinsuffizienz bei Frauen mittleren und älteren Alters. Es handelt sich um eine prospektive Kohortenstudie, an der 31.823 Frauen im Alter von 48 bis 83 Jahren teilnahmen. Das Ziel der Studie war es, das Risiko für Herzversagen in Abhängigkeit von der Häufigkeit des Schokoladenkonsums zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen, die 1 bis 3 Portionen Schokolade pro Monat konsumierten, ein um 26% geringeres Risiko für Herzversagen hatten im Vergleich zu Frauen, die keine regelmäßige Schokolade konsumierten. Bei einem Konsum von 1 bis …



In der vorliegenden Studie geht es um den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Schokolade und der Inzidenz von Herzinsuffizienz bei Frauen mittleren und älteren Alters. Es handelt sich um eine prospektive Kohortenstudie, an der 31.823 Frauen im Alter von 48 bis 83 Jahren teilnahmen. Das Ziel der Studie war es, das Risiko für Herzversagen in Abhängigkeit von der Häufigkeit des Schokoladenkonsums zu untersuchen. Die

Ergebnisse zeigten, dass Frauen, die 1 bis 3 Portionen Schokolade pro Monat konsumierten, ein um 26% geringeres Risiko für Herzversagen hatten im Vergleich zu Frauen, die keine regelmäßige Schokolade konsumierten. Bei einem Konsum von 1 bis 2 Portionen pro Woche sank das Risiko um 32%. Es wurde festgestellt, dass ein mäßiger Verzehr von Schokolade das Risiko einer Herzinsuffizienz bei Frauen senken kann.

Details der Studie:

Referenz

Mostofsky E, Levitan EB, Wolk A, Mittleman MA.
Schokoladenkonsum und Inzidenz von Herzinsuffizienz: eine bevölkerungsbasierte prospektive Studie an Frauen mittleren und älteren Alters. *Herzinsuffizienz*. 2010;3(5):612-616.

Design

Prospektive Kohortenstudie

Teilnehmer

31.823 Frauen im Alter von 48 bis 83 Jahren, die an der schwedischen Mammographie-Kohorte teilnahmen

Studium „Medikamente“

Schokolade. Die Häufigkeit des Schokoladenkonsums wurde mit der Häufigkeit von Herzinsuffizienz verglichen. Die Frauen wurden vom 1. Januar 1998 bis zum 31. Dezember 2006 wegen Herzinsuffizienz (HF), Krankenhausaufenthalt oder Tod beobachtet. In diesem Zeitraum wurden 419 Frauen wegen Herzinsuffizienz ins Krankenhaus eingeliefert (n=379) oder starben an Herzinsuffizienz (n=40).

Wichtigste Erkenntnisse

Frauen, die 1 bis 3 Portionen Schokolade pro Monat konsumierten, hatten im Vergleich zu Frauen, die keine regelmäßige Schokolade konsumierten, ein um 26 % geringeres Risiko für Herzversagen. Bei denjenigen, die 1 bis 2 Portionen pro Woche zu sich nahmen, sank das Risiko um 32 %. Bei höherem Konsum kann das Risiko steigen, die Zahlen erreichten jedoch keine statistische Signifikanz.¹

Auswirkungen auf die Praxis

Ein mäßiger Verzehr von Schokolade (1–2 Portionen/Woche) könnte das Risiko einer Herzinsuffizienz bei Frauen senken, eine Erkenntnis, über die sich nur wenige beschweren werden.

Ein mäßiger Verzehr von Schokolade (1 bis 2 Portionen/Woche) könnte das Risiko einer Herzinsuffizienz bei Frauen senken, eine Erkenntnis, über die sich nur wenige beschweren werden.

Eine Reihe neuerer klinischer Studien mit Schokolade mit hohem Polyphenolgehalt legen nahe, dass Schokolade bei hypertensiven Personen eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Eine im Juni 2010 veröffentlichte Metaanalyse kombinierte Daten aus 13 Studien und kam zu dem Schluss, dass „dunkle Schokolade dem Placebo bei der Reduzierung der systolischen Hypertonie oder der diastolischen Prähypertonie überlegen ist“.² Auffällig an der Mostofsky-Studie ist, dass keine „spezielle“ Schokolade erforderlich war. Einfache Schokolade oder zumindest die in Schweden üblicherweise konsumierte Schokolade reichte aus, um einen signifikanten Nutzen zu erzielen. Das soll nicht heißen, dass die speziellen Schokoladen mit hohem Polyphenolgehalt nicht noch größere Vorteile bringen könnten.

Zu diesem Thema muss unbedingt die Studie von Janszky et al.

aus dem Jahr 2009 erwähnt werden. In dieser früheren Arbeit wurden 1.169 schwedische Patienten beobachtet, nachdem sie mit einem ersten Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert worden waren. Der Schokoladenkonsum sowie Krankenhauseinweisungen und Sterblichkeit wurden erfasst. Der Schokoladenkonsum hatte einen starken umgekehrten Zusammenhang mit der Herzsterblichkeit. Im Vergleich zu denen von Menschen, die nie Schokolade essen, betrug das Risikoverhältnis 0,73 für diejenigen, die weniger als einmal pro Monat Schokolade konsumierten, 0,56 bis zu einmal pro Woche und 0,34 für zwei oder mehr pro Woche. Im Gegensatz dazu war der Verzehr anderer Süßigkeiten nicht mit Herz- oder Gesamtmortalität verbunden.³

Somit untermauern die Daten nun eindeutig unsere Aussage an die Patienten, dass der wöchentliche Verzehr von Schokolade nicht nur akzeptabel, sondern sogar empfehlenswert für Personen mit erhöhtem Risiko für Herzinsuffizienz oder Myokardinfarkt ist.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki