

Dunkle Schokolade gegen Diabetes

Datum: 23.12.2024

Original Titel:

Chocolate intake and risk of type 2 diabetes: prospective cohort studies

Kurz & fundiert

- Beeinflusst Schokoladenkonsum das Risiko für Typ-2-Diabetes?
- Vergleich von dunkler Schokolade, Vollmilchschokolade und Gesamtkonsum
- Analyse über prospektive Kohortenstudien aus den USA
- Insgesamt Daten von 111 654 Personen
- Dunkle Schokolade: Reduziertes Risiko für Typ-2-Diabetes
- Vollmilchschokolade fördert Gewichtszunahme

MedWiss – Unterschiedliche Schokoladensorten, dunkle versus Milchschokolade, bringen unterschiedliche Vor- und Nachteile mit sich, fand eine Analyse über prospektive Daten von insgesamt 111 654 Personen. Das Risiko für Typ-2-Diabetes sank mit regelmäßig gegessener dunkler Schokolade, der Konsum von Milchschokolade war hingegen mit einer langfristigen Gewichtszunahme verbunden.

Dunkle Schokolade hat einen hohen Kakaoanteil (50 – 80 % Kakao) und einen hohen Gehalt an Flavanolen (durchschnittlich 3,65 mg/g). Flavanole sind bekannt für ihre antioxidativen Wirkungen. Milchschokolade enthält im Vergleich zu dunkler Schokolade weniger als ein Fünftel der Flavanole (durchschnittlich 0,69 mg/g), hat einen geringeren Kakaoanteil (~ 35 %) sowie einen höheren Zuckergehalt.

Hoher Kakaoanteil in Schokolade bietet viele Vorteile - auch für Diabetes?

Eine Studie hat nun Zusammenhänge zwischen dem Konsum von dunkler Schokolade, Vollmilchschokolade und Schokolade insgesamt und dem Risiko für Typ-2-Diabetes untersucht. Hierzu wurden Daten aus den folgenden 3 US-amerikanischen Kohorten verwendet: Nurses' Health Study (NHS; 1986-2018), Nurses' Health Study II (NHSII; 1991 - 2021) und Health Professionals Follow-Up Study (HPFS; 1986 - 2020). Die Analyse umfasste Daten von Teilnehmern ohne Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu Studienbeginn.

Analyse prospektiver Studien mit Daten von insgesamt 111 654 Personen

Insgesamt wurden 111 654 Teilnehmer in die Analyse des Risikos für Diabetes je nach Verzehr unterschiedlicher Schokoladensorten einbezogen. Bei Betrachtung aller Schokoladensorten wurden 18 862 Personen identifiziert, die während zusammen 4 829 175 Personenjahren der Nachbeobachtung Typ-2-Diabetes entwickelten. Nach Anpassung an persönliche, Lebensstil- und Ernährungsrisikofaktoren wiesen Teilnehmer, die mindestens 5 Portionen Schokolade pro Woche

verzehrten, eine signifikante, um 10 % niedrigere Rate an Typ-2-Diabetes auf als diejenigen, die nie oder selten Schokolade aßen (95 % Konfidenzintervall, KI: 2 - 17 %; $P_{\text{Trend}} = 0,07$).

Die Analyse je nach Schokoladensorte umfasste 4 771 Personen, bei denen sich ein Typ-2-Diabetes entwickelte. Teilnehmer, die mindestens 5 Portionen dunkle Schokolade pro Woche zu sich nahmen, wiesen ein signifikantes, um 21 % geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes auf als andere Personen (95 % KI: 5 - 34 %; $P_{\text{Trend}} = 0,006$). Es wurden keine signifikanten Assoziationen für den Verzehr von Milkschokolade gefunden. Die statistische Analyse zeigte eine lineare Dosis-Wirkungs-Assoziation zwischen dem Verzehr dunkler Schokolade und dem Risiko für Typ-2-Diabetes ($P_{\text{Linearität}} = 0,003$). Jede Portion dunkle Schokolade pro Woche ging mit einer signifikanten Risikoreduktion um 3 % (95 % KI: 1 % - 5 %) einher. Der Verzehr von Milkschokolade, aber nicht von dunkler Schokolade, war jedoch positiv mit einer Gewichtszunahme verbunden.

Dunkle Schokolade reduziert Diabetesrisiko, Milkschokolade macht dicker

Ein erhöhter Verzehr von dunkler Schokolade, aber nicht von Vollmilkschokolade, war mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden. Umgekehrt war ein erhöhter Verzehr von Milkschokolade, aber nicht von dunkler Schokolade, mit einer langfristigen Gewichtszunahme verbunden. Laut der Studienautoren sind weitere randomisierte, kontrollierte Studien erforderlich, um die Ergebnisse zu replizieren und die zugrundeliegenden Mechanismen weiter zu erforschen.

Referenzen:

Liu B, Zong G, Zhu L, Hu Y, Manson JE, Wang M, Rimm EB, Hu FB, Sun Q. Chocolate intake and risk of type 2 diabetes: prospective cohort studies. BMJ. 2024 Dec 4;387:e078386. doi: 10.1136/bmj-2023-078386. PMID: 39631943; PMCID: PMC11616007.