

Kann Schokolade das Diabetesrisiko reduzieren?

Datum: 27.05.2020

Original Titel:

Chocolate intake and diabetes risk in postmenopausal American women

MedWiss - Frauen mit geringer körperlicher Aktivität und Frauen unter 65 Jahren wiesen in dieser Studie ein reduziertes Risiko für Typ-2-Diabetes auf, wenn sie eine moderate Menge an Schokolade verzehrten. Weitere Studien werden benötigt, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Ob Schokolade positive Effekte auf die Gesundheit hat, wird gerne und vielfach untersucht. Dabei werden vielseitige Themen bedient, wie zum Beispiel der Einfluss von Schokoladenverzehr auf die Gesundheit von werdenden Müttern, der Einfluss auf Herzkrankheiten oder zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2.

Amerikanische Forscher widmeten sich nun erneut dem Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Schokolade und dem Risiko für die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2. Dabei nutzen sie Daten der *Women's Health Initiative* (WHI). Die WHI-Studie ist eine groß angelegte Studie, die Strategien zur Prävention von Krankheiten wie beispielweise Herzkrankheiten oder Krebskrankheiten bei Frauen nach den Wechseljahren untersucht.

Moderater Schokoladenverzehr wirkte sich positiv aus

Die Forscher konnten für ihre Analyse Daten von 92 678 Frauen nutzen, die zu Beginn der Studie nicht an Diabetes erkrankt waren. Die Zufuhr von Schokolade wurde bei den Frauen mithilfe von Fragebögen zur Lebensmittelaufnahme erfasst. Nach einer Nachbeobachtungszeit von 13,1 Jahren hatten 11,7 % der Frauen Diabetes entwickelt. Frauen, die einen moderaten Verzehr von Schokolade aufwiesen, hatten ein reduziertes Diabetesrisiko. Dabei bedeutete moderat, dass eine Person zwischen 1,5-mal im Monat bis weniger als 3-mal pro Woche Schokolade verzehrte. Frauen, die weniger Schokolade aßen (sprich weniger als 1,5-mal pro Monat) und Frauen, die mehr Schokolade naschten (hier: mehr als 3-mal pro Woche), wiesen kein reduziertes Diabetesrisiko auf. Weiterführende Analysen deckten auf, dass das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 bei moderatem Schokoladenverzehr nur bei Frauen mit geringer körperlicher Aktivität und bei Frauen im Alter von unter 65 Jahren reduziert war.

Frauen mit geringer körperlicher Aktivität und Frauen unter 65 Jahren wiesen in dieser Studie ein reduziertes Risiko für Typ-2-Diabetes auf, wenn sie eine moderate Menge an Schokolade verzehrten. Weitere Studien werden benötigt, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Greenberg JA, Manson JE, Tinker L, Neuhauser ML, Garcia L, Vitolins MZ, Phillips LS. Chocolate intake and diabetes risk in postmenopausal American women. *Eur J Clin Nutr.* 2017 Sep;71(9):1088-1093. doi: 10.1038/ejcn.2017.36. Epub 2017 Apr 12.