

Können Kakao-Extrakte vor Bluthochdruck im Alter schützen?

Datum: 06.05.2026

Original Titel:

Long-Term Effect of Cocoa Extract Supplementation on Incident Hypertension

Kurz & fundiert

- Präventive Wirkung von Kakao-Extrakten bei Älteren?
- Placebokontrollierte randomisierte klinische Studie aus den USA (COSMOS)
- Bei normalem systolischem Blutdruck (< 120 mm Hg): Risiko für Bluthochdruck um 24 % reduziert
- Bei leicht erhöhtem Blutdruck (120 - 139 mm Hg): Keine messbare Wirkung
- Präventiver Effekt vor allem ab zweitem Jahr nach Beginn der Supplementierung

MedWiss - Eine große, randomisierte Studie konnte zeigen, dass die langfristige Einnahme von Kakao-Extrakten bei älteren Menschen mit normalem Blutdruck das Risiko für Bluthochdruck um 24 % senken kann. Bei bereits leicht erhöhtem Blutdruck wurde keine Wirkung beobachtet. Die Ergebnisse verdeutlichen den präventiven Nutzen speziell für Personen mit gesundem Ausgangswert.

Flavanole aus Kakao könnten den Blutdruck kurzfristig senken, wie kleinere Studien gezeigt haben. Ihre Wirkung auf das neue Auftreten von Bluthochdruck wurde jedoch bislang in groß angelegten, langfristigen randomisierten Studien noch nicht untersucht.

Können Flavanole aus Kakao Bluthochdruck vorbeugen?

Eine placebokontrollierte, randomisierte klinische Studie evaluierte nun die Wirkung von Kakao-Extrakten auf den Blutdruck (COSMOS-Studie, Cocoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study). Frauen ab 65 Jahren und Männern ab 60 Jahren ohne Bluthochdruck zu Studienbeginn erhielten randomisiert Kakao-Extrakte (500 mg/Tag Flavanole, einschließlich 80 mg/Tag Epicatechin) zusätzlich zu einem Multivitamin-Multimineral-Präparat, oder Kakao plus Multivitamin-Placebo, oder Kakao-Placebo + Multivitamin, oder Kakao-Placebo plus Multivitamin-Placebo. Die Placebos enthielten keine bioaktiven Inhaltsstoffe. Die vorliegende Studie untersuchte den Effekt von Kakao-Extrakten auf das Auftreten von Bluthochdruck. Als Bluthochdruck galt eine erstmalige ärztliche Diagnose, Beginn einer antihypertensiven Medikation oder erhöhter Blutdruck.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 8 905 Teilnehmern

Insgesamt konnten 8 905 Personen ohne Bluthochdruck zu Beginn im durchschnittlichen Alter von 71,1 Jahren (+/- 6,2 Jahre) zur Teilnahme gewonnen werden. 59 % der Teilnehmer waren Frauen.

Über einen medianen Beobachtungszeitraum von 3,4 Jahren zeigte die Supplementierung mit Kakao-Extrakten keinen signifikanten Effekt auf das Gesamtrisiko für Bluthochdruck (Inzidenzraten: 7,1 vs. 7,4 pro 100 Personenjahre; Hazard Ratio, HR: 0,96; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,88 - 1,05). In Subgruppenanalysen reduzierte der Kakao-Extrakt das Risiko für Bluthochdruck bei Studienteilnehmern mit normalem systolischem Blutdruck (<120 mm Hg) zu Studienbeginn um 24 % (HR: 0,76; 95 % KI: 0,64 - 0,90). Bei Studienteilnehmern mit systolischem Blutdruck von 120-139 mm Hg zeigte sich kein signifikanter Effekt (HR: 1,05; 95 % KI: 0,93 - 1,18; p = 0,002). Der präventive Effekt bei normalem Blutdruck wurde ab dem zweiten Jahr nach Studienbeginn sichtbar.

Kakao-Extrakte könnten zur Blutdruckprävention im Alter beitragen

Bei älteren Menschen senkte eine langfristige Einnahme von Kakao-Extrakt nicht das allgemeine Risiko für neu auftretenden, selbst berichteten Bluthochdruck. Bei Teilnehmern mit normalem systolischem Blutdruck zu Beginn verringerte der Kakao-Extrakt das Risiko jedoch um 24 %.

Referenzen:

Hamaya R, Li S, Lau J, Allison M, Haring B, Shadyab AH, Matthew N, Martin LW, Rist PM, Manson JE, Sesso HD; COSMOS Research Group. Long-Term Effect of Cocoa Extract Supplementation on Incident Hypertension. *Hypertension*. 2025 Oct;82(10):1653-1662. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.125.25209. Epub 2025 Aug 20. PMID: 40832703; PMCID: PMC12541352.