

## Schokolade könnte das Risiko für Vorhofflimmern reduzieren

**Datum:** 25.03.2018

**Original Titel:**

Chocolate intake and risk of clinically apparent atrial fibrillation: the Danish Diet, Cancer, and Health Study. klinisch relevantem Vorhofflimmern

Patienten, die unter der koronaren Herzkrankheit (KHK) leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen. Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Hierbei ziehen sich die Herzvorhöfe unregelmäßig und schnell zusammen, was zu einer Reduktion der Pumpleistung des Herzens führt. Charakteristisch für Vorhofflimmern ist ein meist deutlich beschleunigter Herzschlag. Bei vielen Patienten bleibt das Vorhofflimmern jedoch zunächst unbemerkt. Es konnte bereits gezeigt werden, dass ein moderater Schokoladenverzehr, vor allem von dunkler Schokolade, die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessert. Der Schokoladenverzehr senkte unter anderem das Risiko für Herzinfarkte (Studie von Larsson und Kollegen; 2016 in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Heart* veröffentlicht) oder das Risiko für Herzschwäche (Studie von Petrone und Kollegen; 2014 in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *European Journal of Heart Failure* veröffentlicht).

In einer groß angelegten, dänischen Studie wurde nun untersucht, ob der Verzehr von Schokolade auch einen positiven Einfluss auf das Risiko für Vorhofflimmern hat. Hierzu wurden insgesamt 55502 Patienten (29102 Frauen und 26400 Männer) zwischen 50 und 64 Jahren nach ihrem Schokoladenkonsum befragt. Es wurde dabei nicht zwischen Milkschokolade und Bitterschokolade unterschieden. Die Schokoladen, die in Dänemark jedoch am häufigsten konsumiert werden, weisen einen Kakaogehalt von mindestens 30 % auf. Innerhalb von im Mittel 13,5 Jahren erkrankten insgesamt 3346 Studienteilnehmer an Vorhofflimmern. Es waren sowohl die Studienteilnehmer, die regelmäßig Schokolade aßen, als auch die, die auf diese verzichteten, betroffen. Im Vergleich litten jedoch die Menschen, die weniger als einmal im Monat etwa 28 g (= 1 Unze) Schokolade aßen, häufiger an Vorhofflimmern als die, die häufiger zur Schokolade griffen. Bei Menschen, die 2- bis 6-mal die Woche jeweils etwa 28 g Schokolade naschten, war der schützende Effekt besonders deutlich. Dieser war unabhängig vom Geschlecht der Studienteilnehmer.

Der moderate Verzehr von Schokolade könnte somit mit einem reduzierten Risiko für Vorhofflimmern einhergehen. Vor allem Bitterschokolade könnte mit ihrem hohen Kakaanteil eine schützende Wirkung haben.

**Referenzen:**

Mostofsky E, Berg Johansen M, Tjønneland A, Chahal HS, Mittleman MA, Overvad K. Chocolate intake and risk of clinically apparent atrial fibrillation: the Danish Diet, Cancer, and Health Study. *Heart*. 2017 Aug;103(15):1163-1167. doi: 10.1136/heartjnl-2016-310357. Epub 2017 May 23.