

Spiser du mørk chokolade, fordi det er sundt, eller fordi du kan lide

Et hjerte af chokolade

Jeg elsker chokolade og jeg mener *elsker* chokolade. Faktisk står chokolade på min liste over ting, som jeg ikke har fuld kontrol over, så jeg har min egen chokoladestrategi. Jeg spiser, hvad jeg køber, så jeg køber det sjældent. Jeg kan lide den mørke, lidt bitre chokolade med over 70 pct. kakaoinhold, men jeg kan også godt lide den helt lyse mindre »politisk korrekte« mælkechokolade. Jeg er ret sikker på, at mange personer er i samme båd som jeg, især her i juletiden, hvor butikkerne og julebordene bugner med chokolade, men er der egentlig nogle sundhedsmæssige fordele ved at spise chokolade?

Er chokolade godt for hjertet?

Der er sagt og skrevet meget om chokolade, blandt andet »Chokolade beskytter hjertet«, men er det sandt? Det er der nok ingen forskere, der vil lægge hovedet på blokken og sige ja til, for problemet er, at forskningen på området stadig er mangelfuld, men hvad ved vi i dag?

I et af de seneste review (samling af studier) fra i år, fandt forskerne, at det højeste indtag af chokolade var relateret til en 37 pct. reduceret risiko for hjertekarsygdomme og 29 pct. reduceret risiko for slagtilfælde sammenlignet med det laveste indtag af chokolade.

Men hvad er et højt indtag af chokolade, og hvad er et lavt indtag? En stor del af studierne i reviewet indeholdt ikke data på mængden af chokolade, men var derimod baseret på hyppigheden af chokoladeindtaget. Et af studierne giver os dog en indikation. Det er et kohortestudie af Brian Buijsse og kollegaer fra 2010. Her fulgte man 19.357 tyskere i perioden 1994-2006. Den gruppe, der spiste mindst, spiste 1,7 g chokolade om dagen og den gruppe, der spiste mest, spiste 7,5 g chokolade om dagen. I dette studie gjorde forskellen på 6 g chokolade om dagen udslag i 39 pct. reduceret risiko for slagtilfælde og hjerteanfald og det var delvis relateret til et lavere blodtryk.

I et mere kontrolleret studie fra 2007 undersøgte man 44 personer i alderen 56-73 år. I 18 uger fik halvdelen af forsøgspersonerne 6,3 g mørk chokolade daglig, som blandt andet indeholdt flavanoler, mens den anden halvdel fik 6,3 g hvid chokolade uden flavanoler. Efter de 18 uger faldt det systoliske blodtryk 2,9 mmHg og det diastoliske blodtryk faldt 1,9 mmHg for gruppen, som spiste mørk chokolade, og der var et signifikant fald allerede efter 12 uger.



Så der findes nogle studier, hvor man har påvist en positiv sammenhæng mellem chokolade og hjertets sundhed, men hvorfor er forskningen så mangelfuld? Det er der flere grunde til. Først og fremmest er de fleste studier såkaldte kohorte-studier, hvor resultaterne i høj grad er baseret på forsøgspersonernes hukommelse i form af spørgeskemaer. Kan du huske, hvad du spiste sidste uge? Prøv så at huske i grove træk, hvad du spiste det sidste år. Men hvad så med det kontrollerede studie fra 2007? Studiet viser reelt set, at 6 gram mørk chokolade om dagen har en positiv effekt på blodtrykket for midaldrende personer med let forhøjet blodtryk og som ellers er sunde og raske. Med andre ord kan man ikke med sikkerhed sige, om denne sammenhæng også er gældende for yngre personer, personer med normalt blodtryk eller personer som eksempelvis har let forhøjet blodtryk og insulin resistens.

Chokolade eller ej

Betyder det så, at du ikke skal spise chokolade her i juletiden eller i løbet af året, fordi der ikke er evidens nok? Nej, naturligvis ikke, men det betyder heller ikke, at du skal spise chokolade for hjertets skyld. Spis chokolade, fordi du kan lide det, men spis det med måde, for der er ingen evidens for, at jo mere du spiser, jo mere øges den potentielle positive effekt. Derudover indeholder chokolade en del sukker og er rig på energi, så det er en dårlig strategi at spise det uden omtanke.

Vælg den mørke chokolade med højt kakaoinhold og ja, det er mere bittert end den lyse chokolade, men det er ligesom med broccoli. At smage »grimt« er dets eneste mulighed for overlevelse. Spis chokolade med måde og spis den, fordi du kan lide det – ikke for hjertets skyld.

Jeg ønsker jer alle en glædelig 3. søndag i advent!

det godeliv med Chris

● Faktisk står chokolade på min liste over ting, som jeg ikke har fuld kontrol over, så jeg har min egen chokoladestrategi. Jeg spiser, hvad jeg køber, så jeg køber det sjældent.

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

Flava... hvad for noget?

■ Det er kakaoinholdet i chokoladen, som afgør indholdet af flavanoler, derfor indeholder mørk chokolade med et højt kakaoinhold flere flavanoler. Flavanoler udgør den potentielle sundhedsmæssige effekt i chokolade. Flavanoler findes også i de fleste former for frugt, eksempelvis æbler, ferskner og abrikoser, dog i mindre grad end i kakao.

Gå chokoladetrangen væk

■ I et studie fra 2011 undersøgte man, hvordan 15 minutters frisk gang eller 15 minutters stillesiddende aktivitet påvirkede chokoladeindtaget i et simuleret arbejdsmiljø. Efter de 15 minutter skulle de to grupper af forsøgspersoner gennemføre en koncentrationstest foran computeren, mens der var adgang til chokolade. Gæt, hvem der spiste mest chokolade? Så næste gang, chokoladetrangen melder sig, kan det være en god idé at gå en tur.

Kvindens lyst til chokolade

■ En »craving« er en lyst til noget, som man er villig til at gå meget langt for at få fat på. I et studie fra 2011 spurgte man 97 kvinder om deres »cravings« op til menstruationen og under menstruationen. 28,9 pct. svarede, at deres craving efter chokolade steg og var relateret til deres menstruationscyklus. Derudover følte kvinderne mindre kontrol over deres energiindtag i denne periode af cyklussen.