

## Schokolade hilft beim Denken



DEUTSCH-TO-GO.DE

Eine gute Nachricht für alle, die gerne naschen: Die in Schokolade enthaltenen Flavonoide steigern unsere geistige Leistungsfähigkeit im Alter. Flavonoide sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die u.a. in Kakao vorkommen. Je mehr Kakao in einer Schokolade verarbeitet wird, d.h. je dunkler sie ist, desto höher ist ihr Flavonoidgehalt.

In einer Studie wurden 2031 Probanden im Alter von 70 bis 74 Jahren untersucht, die Hälfte davon Frauen. Sie wurden mit unterschiedlichen Verfahren auf ihre kognitive Leistungsfähigkeit getestet. Gleichzeitig hielt man fest, welche Nahrungsmittel sie gewöhnlich aufnahmen.

Dabei offenbarte sich bei den jeweiligen Probanden eine Übereinstimmung zwischen guter kognitiver Leistung und einer hohen Aufnahme von Schokolade, aber auch der flavonoidhaltigen Getränke Wein und Tee. Die Probanden, die neben Schokolade noch Wein und Tee aufnahmen, schnitten dabei am besten ab: Sie hatten die höchsten Testergebnisse und das geringste Risiko für eine schlechte kognitive Leistung. Man kann also folgern, dass ältere Menschen auf eine Ernährung reich an Flavonoiden achten sollten, um geistig fit zu bleiben. Und für uns alle gilt die beruhigende Erkenntnis: Schokolade in Maßen – und auch ein gelegentliches Gläschen Wein – kann nicht schaden!

(180 Wörter)

(Freie Übersetzung in Anlehnung an das Abstract von "Intake of Flavonoid-Rich Wine, Tea, and Chocolate by Elderly Men and Women Is Associated with Better Cognitive Test Performance", The American Institute of Nutrition, published in "The Journal of Nutrition, Vol. 139, No. 1, 012009, <http://jn.nutrition.org/content/139/1/120.abstract?sid=8776dd95-b0a2-4299-835f-98ed2561a48c> - Christiane Sturz für: [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de))