



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Ist dunkle Schokolade gesünder?

Mo, 18.05.2015 - 12:32

Hochwertige Bitterschokoladen mit einem Kakaoanteil von mindestens 60 Prozent enthalten sogenannte Flavonoide. Studien zufolge wirken diese sekundären Pflanzenstoffe erweiternd auf die Gefäße und dadurch leicht blutdrucksenkend. Bei Schokolade ist eine dunkle Sorte demnach tatsächlich die gesündere Alternative. Allerdings ist diese Wirkung nur gering. Eine Empfehlung, wie viel Schokolade die Gesundheit fördert, lässt sich aus den bisher bekannten Daten nicht ableiten. Aufgrund des eher bitteren Geschmacks dunkler Schokolade ist für viele ein Rippchen täglich ausreichend und viel mehr sollte es auch nicht sein. Schokoladenprodukte enthalten sehr viel Zucker und Fett. Alles in allem haben dunkle und helle Schokolade etwa gleich viele Kalorien. Beide Sorten schlagen mit mehr als 500 Kilokalorien pro 100 Gramm zu Buche.

Medien-Information

Bozen, 18.05.2015