

## **Schokoladenverzehr: Genuss – Belohnung – Frustbekämpfung?**

**Burkhard Schneeweiß, Berlin**

Schokolade erfährt eine Renaissance. Man erinnert sich, dass Kakao bei den Indianern als Genussmittel hoch im Kurs stand und dass am Königshof in Versailles Schokoladentage für Hochstimmung sorgten. Die gesundheitsfördernde Wirkung hochwertiger Bitterschokolade macht in der Boulevard-Presse die Runde.

Wie verträgt sich dieser aktuelle Modetrend mit den neuesten Ergebnissen des Ernährungsberichts der DGE 2008 und der Nationalen Verzehrstudie NVZ 2008? Trotz gewisser Besserungstendenzen in den letzten 10 Jahren werden in Deutschland zuviel Lebensmittel mit hoher Energiedichte wie Süßigkeiten, Einfachzucker, Fast Food, tierische Fette, Weißmehl, und kalorienreiche Getränke verzehrt; gesundheitsfördernde Lebensmittel wie pflanzliche Fette, Fisch und ballastreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst dagegen zu wenig. Hieraus resultieren einerseits Übergewicht bzw. Adipositas sowie andererseits Unterversorgung an Mikronährstoffen, z. B. Vitamin D, Kalzium und Jod.

Seit 1985 hat sich der Anteil übergewichtiger Jungen mehr als verdoppelt, der der Mädchen sogar fast verdreifacht. Etwa 80% der übergewichtigen Jugendlichen werden „dicke“ Erwachsene. Es verwundert nicht, dass in Deutschland 66% der Männer und 50% der Frauen übergewichtig oder adipös sind. Jeder fünfte Bundesbürger ist adipös, d. h. hat einen BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>.

Es gibt eine Reihe psychosozialer Gründe, die nicht nur bei Erwachsenen, sondern schon im frühen Kindesalter den verstärkten Verzehr von Süßigkeiten begünstigen. Während bei Erwachsenen Langzeit-Arbeitslosigkeit und daraus folgende Frustrationsprobleme im Vordergrund stehen, sind es bei Kindern und Jugendlichen die Gefährdungen der modernen Informationsgesellschaft, die sie von der Realität entfernen und zu bedrohlichen Abhängigkeiten mit Frustrationsproblemen führen.

Die Gesundheitsrisiken von Übergewicht für Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System sind hinlänglich bekannt und beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Patienten, sondern verschlingen im Gesundheitswesen EUROS in zweistelliger Milliardenhöhe.

In dieser Situation tun sich Fragen auf, mit deren Beantwortung scheinbare Widersprüche verbunden sind.

Ist Schokolade erlaubt und wenn ja, wie viel Schokolade ist vertretbar?

Oder gilt ein generelles Schokolade-Verbot?

Ist Schokolade gleich Schokolade oder kann man Unterschiede ausmachen?

Haben evtl. unterschiedliche Schokoladen Einfluss auf die Gesundheit?

Und wenn ja, welche?

Bei der Diskussion dieser Fragen werden ernährungswissenschaftliche Grundlagen – Energiedichte, Nährstoffdichte – und einige Grundregeln für eine gesundheitsbewusste Ernährung herangezogen.

Schließlich wird versucht, einen „gesunden“ Kompromiss zwischen der Schokoladen-Renaissance einerseits und der Korrektur der weit verbreiteten ungünstigen Verzehrgeohnheiten andererseits zu finden.

Als Schlussfolgerung dieses Vortrags wird festgestellt: Schokolade gehört durchaus zu einer abwechslungsreichen Mischkost, wenn sie in Maßen (max. 10 g täglich) genossen wird und möglichst wenig Zucker und gesättigte Fettsäuren enthält.