

De Eetbrief, n° 136, 5, 2005

Zwarte chocolade: mag hij ook eens gezond zijn?

Raoul Rottiers

Chocolade is een lekkernij waarvoor ons landje wereldwijd bekend is. Niet alleen Amerikaanse toeristen associëren België vaak in de allereerste plaats met onze pralines en andere verleidelijke chocoladeproducten. Ook van onze eigen bevolking is bekend dat zij het verbruik ervan niet schuwt. Officiële cijfers bevestigen dat de gemiddelde Belg zowat 10 kg chocolade per jaar consumeert, waarmee hij samen met de Duitsers en de Zwitsers het hoogst scoort. Nochtans is genoegzaam bekend dat chocolade veel energie aanbrengt, voor de helft uit suikers bestaat en tussen 30 en 40% uit vetten. En toch lijkt het erop dat – althans zwarte - chocolade niet ‘per se’ ongezond is.

‘De Eetbrief’ heeft in het millenniumjaar 2000 tweemaal (n° 74 en 80) licht laten schijnen op enkele speciale eigenschappen van chocolade die dit product onderscheiden van andere vetrijke spijzen. Enkele ervan geven we nog eens mee. Het verzadigde vet dat in chocolade voorkomt bestaat vooral uit stearinezuur dat minder cholesterolverhogend werkt dan andere vetzuren. Naast vetten bevat chocolade ook antioxidanten, namelijk flavonoïden, die behoren tot de familie van de polyfenolen. Die zijn stilaan goed gekend vanwege hun aanwezigheid in rode wijn en groene thee maar vooral in een hele reeks vruchten en groenten. Antioxidanten zijn nuttig tegen de aftakeling (of eigenlijk oxidatie) van weefselcellen door zuurstof- en andere vrije radicalen, die kenmerkend is voor slagaderverkalking, hypertensie, diabetes mellitus, kanker en veroudering. Extra antioxidanten via de voeding worden dan ook flink aanprezen om die calamiteiten te voorkomen. Alleen was tot op heden nooit aangetoond dat het eten van chocolade daadwerkelijk gunstig kan zijn voor de gezondheid.

Invloed van chocolade op de bloeddruk

Heel recent werden de resultaten gepubliceerd van een fraai opgezette Italiaanse studie – onder Amerikaanse supervisie - die werd uitgevoerd bij tien mannen en tien vrouwen met een verhoogde bloeddruk. Zij hadden allen een systolische bloeddruk (= bovendruk) tussen 140 en 159 mm Hg en een diastolische bloeddruk (= onderdruk) tussen 90 en 99 mm Hg. Geen van hen nam bloeddrukverlagende geneesmiddelen of had diabetes. Zij waren allen niet-rokers. Na een inlooperperiode van één week waarin alle spijzen die rijk zijn aan flavonoïden (zie hierboven), waaronder dus ook chocolade, werden geweerd kregen zij – naast hun basisvoeding die tijdens de ganse studieduur stabiel bleef o.a. wat de hoeveelheid energie betreft - gedurende twee weken dagelijks hetzij een reep zwarte chocolade (± 100 g), hetzij een reep witte chocolade. Na een nieuwe week waarin alle flavonoïden werden vermeden, kregen beide groepen nu gedurende twee weken de andere chocoladesoort als extra.

Waarom werd zwarte chocolade vergeleken met witte chocolade?

Witte chocolade is het perfecte controleproduct in een dergelijke studie. Hij bevat evenveel energie, vet en suiker als zwarte chocolade maar geen flavonoïden. Bij de productie van witte chocolade wordt immers alleen de witgele cacaoboter gebruikt maar niet de bruine cacaopoeder die wordt gemalen uit de cacaoperskoek. Flavonoïden komen alleen voor in de cacaopoeder.

De systolische bloeddruk daalde in de groep die zwarte chocolade at na twee weken met gemiddeld 12 mm Hg en de diastolische bloeddruk met 9 mm Hg. Een dergelijke daling is niet alleen statistisch significant maar klinisch ook belangrijk en vergelijkbaar met het resultaat van andere 'gezonde' voedingsinterventies. De bloeddruk ging helemaal niet dalen bij de groep die witte chocolade verbruikte.

De onderzoekers kwamen niet alleen tot het besluit dat het verbruik van zwarte chocolade bij personen met een verhoogde bloeddruk een daling van die bloeddruk teweegbrengt. Daarnaast ging een aantal ongunstige kenmerken van insulineresistentie verbeteren (gemeten door een glucosebelastings-test) en zagen zij bovendien de "slechte" LDL-cholesterol met 10% dalen. Ook die gunstige kenteringen werden niet gezien tijdens het innemen van witte chocolade.

Wat mogen wij uit deze studie onthouden?

De onderzoekers zelf zijn erg voorzichtig in hun besluiten:

- De studie werd niet uitgevoerd om aan te tonen dat men meer chocolade moet eten, wel suggereert zij dat flavonoïden uit de cacao gunstig kunnen zijn voor de bloedvatfunctie en voor het glucoseverbruik en daarbij gunstig inwerken op de samenstelling van de bloedvetten, in het bijzonder de LDL-cholesterol.
- De studie werd verricht met zwarte chocolade die een erg hoog gehalte heeft aan flavonoïden, en die daardoor een bitterzoete smaak heeft. Melkchocolade, die bij velen de voorkeur geniet wegens zijn zoetere smaak, bevat slechts een laag gehalte aan flavonoïden.
- De bevindingen zijn zeker geen aansporing om personen met een verhoogde bloeddruk grote hoeveelheden zwarte chocolade te doen eten in plaats van andere belangrijke maatregelen, zoals medicatie en regelmatige fysieke activiteit.
- De studie suggereert wel dat voedsel rijk aan flavonoïden een substantieel onderdeel moet zijn van een 'gezonde' voeding. Naast groenten, fruit en volle granen kan een kleine hoeveelheid zwarte chocolade, net zoals een glas - bij voorkeur rode - wijn in dit verband als een deel van de voedingsaanpak worden beschouwd.
- Uit deze studie mag men niet besluiten dat zwarte chocolade hetzelfde gunstige effect heeft bij personen met een heel wat hogere bloeddruk, met een aandoening van de kransslagaders, met type 2 diabetes of met een randhoge bloedsuikerspiegel.

Tot slot

Chocolade is een echte energieboom. Ook de zwarte variëteit van chocolade levert per reep van 100 g afgerond zowat 500 kcal energie, 30-40 g vet en 50 g koolhydraten (suikers). Wie een voedingsschema van 2200 kcal wil respecteren – de dagelijkse energiebehoefte van een persoon met een gemiddelde activiteit – haalt met die ene reep chocolade dus bijna een kwart van de totale toegelaten hoeveelheid energie aan boord. Een reep chocolade – ook niet de 'gunstige' zwarte variëteit – kan dus bezwaarlijk dagelijks op het menu staan voor wie de weegschaal in het oog moet houden. Om maar te zwijgen van twee of meer repen.

Af en toe een stukje zwarte chocolade als extraatje om een energiedipje op te vangen, als afwisseling of als stemmingverbeteraar moet echter best kunnen. Als men zich maar bewust blijft van het feit dat ook zwarte chocolade thuishoort in het kleine topje van de 'actieve voedingsdriehoek'.

Ref.: Grassi D, Necozione S et al.: 'Cocoa reduces blood pressure and insulin resistance and improves endothelium-dependent vasodilation in hypertensives.' *Hypertension*, 2005, July 18.