

Etwas Schokolade schadet nicht, sie kann sogar gesund sein

Das werden viele Kinder und Erwachsene gern hören: Schokolade ist gesund, zumindest wenn man sie in Maßen isst. Das sagt ein Ernährungsexperte. „Viele haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie zu Schokolade greifen“, sagt Thomas Seidel. Doch das muss nicht sein. Wenn die Süßigkeit in Maßen genossen wird, ist sie sogar gesund, so der Ernährungsfachmann der Kaufmännischen Krankenkasse. Wissenschaftler haben das untersucht.



Der Untersuchung nach kann Schokolade das Risiko senken, einen Schlaganfall oder Herzerkrankungen zu kriegen. Auch unser Gehirn arbeitet mitunter besser. Allerdings dürfen wir es nicht übertreiben. Wer zum Beispiel eine 100 Gramm schwere Tafel Vollmilchschokolade verdrückt, nimmt gut 500

Kilokalorien zu sich. Auf Dauer kann das dick machen und dem Körper schaden. Daher rät der Fachmann, nur kleine Mengen zu essen. Entscheidend ist neben der Menge auch die Art der Schokolade. Bitterschokolade beispielsweise enthält kaum oder keine Milch, wenig Zucker und den höchsten Anteil an Kakaomasse. Zudem sind verschiedene Stoffe drin, die dem Körper nutzen. Allerdings macht Bitterschokolade nicht weniger dick als Vollmilchschokolade.

naar: www.news4kids.de, 24.11.2015