

Goed nieuws voor chocoladeliefhebbers!

Chocolade is hard op weg om de naam van lekker maar ongezond te veranderen naar lekker en vooral gezond! Wanneer chocolade op een bepaalde manier verwerkt wordt is het zeer rijk aan flavonoïden (anti-oxidanten). Sterker nog, er is tot op heden geen andere voedsel bekend dat meer flavonoïden bevat dan dergelijke chocola!

Achtergrond

Een inheemse stam in Panama ("Kuna") lijkt ongevoelig te zijn voor bloeddrukverhoging als gevolg van leeftijd. 60-jarigen hebben dezelfde bloeddruk als 20-jarigen, mits ze op traditionele wijze blijven leven. Volgens onderzoekers heeft dit te maken met hun consumptie van cacao. Wanneer Kuna verhuizen naar de stad en hun consumptie van de cacao (en daarmee van de anti-oxidanten) drastisch daalt gaat de bloeddruk snel omhoog.



Andere onderzoeken hebben laten zien dat consumptie van bepaalde soorten chocolade rijk aan flavonoïden de aanwezigheid in het bloed van "markers" van vasculaire ontstekingen vermindert. Bovendien heeft het een gunstige werking op de cholesterol niveaus. Zo liet een onderzoek uit 2008 zien dat consumptie van chocola met 700 mg flavonoïden de niveaus van LDL ("slecht") cholesterol met 6% verlaagde en dat van HDL ("goed") cholesterol met 9% verhoogde ([Hamed et al, 2008](#)).

Maar er is nog meer... Londense onderzoekers stelden vast dat bij 30 gezonde vrijwilligers van wie de helft flavonoïden rijke chocola at en de andere helft flavonoïden arme chocola er sprake was van bescherming tegen verbranding door de zon. Zo zeer zelfs dat de tijd die nodig was om tot "sunburn" te komen verdubbeld was in de groep die de flavonoïden rijke chocola at ([Williams et al, 2009](#)).

Waar kunt u dergelijke chocola te pakken krijgen? Tot op heden zijn er 2 bedrijven die claimen dat ze flavonoïden kunnen behouden in het bereidingsproces. Van die twee wordt de chocola van de Belgische fabrikant Barry Callebaut vooral gebruikt in de wetenschappelijk onderzoek. De merknaam is Acticoa (www.acticoa.nl).

Let op!

In hoeverre chocola gezond is hangt dus sterk af van het bereidingsproces. De claims gelden alleen voor op speciale wijze bereide chocolade. Bovendien geldt dat pure chocola meer flavonoïden bevat dan melkchocolade vanwege het hogere cacao gehalte.

Referenties:

- Hamed MS, Gambert S, Bliden KP, Bailon O, Singla A, Antonino MJ, Hamed F, Tantry US, Gurbel PA (2008) **Dark chocolate effect on platelet activity, C-reactive protein and lipid profile: a pilot study.** South Med J.101(12):1203-8.
- Williams S, Tamburic S, Lally C. (2009) **Eating chocolate can significantly protect the skin from UV light.** J Cosmet Dermatol. 8(3):169-73.