

---

Subject: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [Foxy](#) on Fri, 10 Mar 2006 15:43:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Grad auf ZDF Docu

Es gibt Weltweit kein besseres Antioxidantisches Mittel  
als Kakao bzw. Kakaobohne  
Soll die Starke Gerbsäure in der Bohne ausmachen!

Und zudem an die 340 verschiedenen Vitaminen und Spurenelemente  
War eine Sendung über Lindt

Also warum Nac-Melatonin !

Kakaobohnen kauen :-))bzw. auch Schokolade mit sehr hohem Kakaoanteil, für Japan wurde z.b  
die Managerschokolade  
entwickelt mit 98% Kakaoanteil schmeckt zwar nicht gut  
aber soll äußerst Gesund sein!

Foxy

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 10 Mar 2006 23:20:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich esse auch immer die Schokolade mit hohem Kakaoanteil. Und am besten auch Kaffee durch  
Kakao ersetzen. Ohne Zucker natürlich!  
Der Kakao macht einen auch nicht so nervös wie der Kaffee.

Und wenn es dann doch mal Kaffee sein muss, dann nur ohne Zucker oder mit Honig.

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 12 Mar 2006 16:21:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kakao hat aber glaub fettanteil von 90% oder so, was au net gut sein soll

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Mar 2006 17:17:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

asdfasdf schrieb am Son, 12 März 2006 17:21kakao hat aber glaub fettanteil von 90% oder so,

was au net gut sein soll

so viel ist nicht drin....

normal 25%

entölt...12%

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 12 Mar 2006 21:20:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn das mit dem "stärksten Oxidant" wirklich bei Kakao stimmt bin ich theoretisch unsterblich

---

Subject: Re: Bei Lidl o. Aldi gibts stark entöltes Kakaopulver!  
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 12 Mar 2006 22:09:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

100%iges denke ich mal. Ist aber ziemlich bitter.

Gruß Ralf

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 12 Mar 2006 22:39:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen lieben DAnk @Foxi!

Das war wirklich mal ein guter Beitrag! Alle meine Gewissensbisse gegen die Gesundheit und die üblen Nachreden mancher Familienmitglieder lösen sich damit in Luft auf!  
Von wegen, ich würde wegen innerer Verfettung sterben und so...

<http://www.nutriinfo.de/artikel.php?aid=1750>

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 12 Mar 2006 22:47:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Allerdings ist mir aufgefallen, dass ich von der gesunden 70% Schokolade fast nicht mehr als so 80g essen kann. Dannach wird mir teilweise doch leicht übel. Von der anderen normalen schaffe ich dagegegen über 1 1/2 Tafeln und mehr.

Woran liegt das?

und wieviel schafft ihr?

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?

Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 12 Mar 2006 23:03:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich kann soviel stopfen das ist nichmehr feierlich.. bin zwar net dick oder so aber mein magen is glaub ziemlich ausgeweitet

ich hab schomal 9 BigMac nacheinander gegessen und richtig schlecht wars mir netmal ^^

dafür hat ich den kalorienbedarf für die nächsten 2 wochen gedeckt

schokolade könnt ich bitter mindestens 2 tafeln, normal ca 2-4 tafeln verputen

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 12 Mar 2006 23:28:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Uffff

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?

Posted by [haarscharf](#) on Mon, 13 Mar 2006 23:02:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, Schokolade ist sehr gesund. Die älteste Frau, die je gelebt hat, Jeanne Calment, soll pro Woche etwa ein Kilo Schokolade gegessen haben.

Hier noch ein paar Abstracts:

Cocoa Intake, Blood Pressure, and Cardiovascular Mortality

The Zutphen Elderly Study

Arch Intern Med. 2006;166:411-417.

Background: Small, short-term, intervention studies indicate that cocoa-containing foods improve endothelial function and reduce

blood pressure. We studied whether habitual cocoa intake was cross-sectionally related to blood pressure and prospectively related with cardiovascular mortality.

Methods: Data used were of 470 elderly men participating in the Zutphen Elderly Study and free of chronic diseases at baseline. Blood pressure was measured at baseline and 5 years later, and causes of death were ascertained during 15 years of follow-up. Habitual food consumption was assessed by the cross-check dietary history method in 1985, 1990, and 1995. Cocoa intake was estimated from the consumption of cocoa-containing foods.

Results: One third of the men did not use cocoa at baseline. The median cocoa intake among users was 2.11 g/d. After adjustment, the mean systolic blood pressure in the highest tertile of cocoa intake was 3.7 mm Hg lower (95% confidence interval [CI], -7.1 to -0.3 mm Hg;  $P = .03$  for trend) and the mean diastolic blood pressure was 2.1 mm Hg lower (95% CI, -4.0 to -0.2 mm Hg;  $P = .03$  for trend) compared with the lowest tertile. During follow-up, 314 men died, 152 of cardiovascular diseases. Compared with the lowest tertile of cocoa intake, the adjusted relative risk for men in the highest tertile was 0.50 (95% CI, 0.32-0.78;  $P = .004$  for trend) for cardiovascular mortality and 0.53 (95% CI, 0.39-0.72;  $P < .001$ ) for all-cause mortality.

Conclusion: In a cohort of elderly men, cocoa intake is inversely associated with blood pressure and 15-year cardiovascular and all-cause mortality.

Hypertension. 2005 Aug;46(2):398-405. Epub 2005 Jul 18.

Cocoa reduces blood pressure and insulin resistance and improves endothelium-dependent vasodilation in hypertensives.

Consumption of flavanol-rich dark chocolate (DC) has been shown to decrease blood pressure (BP) and insulin resistance in healthy subjects, suggesting similar benefits in patients with essential hypertension (EH). Therefore, we tested the effect of DC on 24-hour ambulatory BP, flow-mediated dilation (FMD), and oral glucose tolerance tests (OGTTs) in patients with EH. After a 7-day chocolate-free run-in phase, 20 never-treated, grade I patients with EH (10 males; 43.7 $\pm$ 7.8 years) were randomized to receive either 100 g per day DC (containing 88 mg flavanols) or 90 g per day flavanol-free white chocolate (WC) in an isocaloric manner for 15 days. After a second 7-day chocolate-free period, patients were crossed over to the other treatment. Noninvasive 24-hour ambulatory BP, FMD, OGTT, serum cholesterol, and markers of vascular inflammation were evaluated at the end of each treatment. The homeostasis model assessment of insulin resistance (HOMA-IR), quantitative insulin sensitivity check index (QUICKI), and insulin sensitivity index (ISI) were calculated from OGTT values. Ambulatory BP decreased after DC (24-hour systolic

BP  $-11.9 \pm 7.7$  mm Hg,  $P < 0.0001$ ; 24-hour diastolic BP  $-8.5 \pm 5.0$  mm Hg,  $P < 0.0001$ ) but not WC. DC but not WC decreased HOMA-IR ( $P < 0.0001$ ), but it improved QUICKI, ISI, and FMD. DC also decreased serum LDL cholesterol (from  $3.4 \pm 0.5$  to  $3.0 \pm 0.6$  mmol/L;  $P < 0.05$ ). In summary, DC decreased BP and serum LDL cholesterol, improved FMD, and ameliorated insulin sensitivity in hypertensives. These results suggest that, while balancing total calorie intake, flavanols from cocoa products may provide some cardiovascular benefit if included as part of a healthy diet for patients with EH.

Am J Clin Nutr. 2005 Mar;81(3):611-4.

Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons.

**BACKGROUND:** Numerous studies indicate that flavanols may exert significant vascular protection because of their antioxidant properties and increased nitric oxide bioavailability. In turn, nitric oxide bioavailability deeply influences insulin-stimulated glucose uptake and vascular tone. Thus, flavanols may also exert positive metabolic and pressor effects. **OBJECTIVE:** The objective was to compare the effects of either dark or white chocolate bars on blood pressure and glucose and insulin responses to an oral-glucose-tolerance test in healthy subjects. **DESIGN:** After a 7-d cocoa-free run-in phase, 15 healthy subjects were randomly assigned to receive for 15 d either 100 g dark chocolate bars, which contained approximately 500 mg polyphenols, or 90 g white chocolate bars, which presumably contained no polyphenols. Successively, subjects entered a further cocoa-free washout phase of 7 d and then were crossed over to the other condition. Oral-glucose-tolerance tests were performed at the end of each period to calculate the homeostasis model assessment of insulin resistance (HOMA-IR) and the quantitative insulin sensitivity check index (QUICKI); blood pressure was measured daily. **RESULTS:** HOMA-IR was significantly lower after dark than after white chocolate ingestion ( $0.94 \pm 0.42$  compared with  $1.72 \pm 0.62$ ;  $P < 0.001$ ), and QUICKI was significantly higher after dark than after white chocolate ingestion ( $0.398 \pm 0.039$  compared with  $0.356 \pm 0.023$ ;  $P = 0.001$ ). Although within normal values, systolic blood pressure was lower after dark than after white chocolate ingestion ( $107.5 \pm 8.6$  compared with  $113.9 \pm 8.4$  mm Hg;  $P < 0.05$ ). **CONCLUSION:** Dark, but not white, chocolate decreases blood pressure and improves insulin sensitivity in healthy persons.

Clin Dev Immunol. 2005 Mar;12(1):11-7.

Regular consumption of a flavanol-rich chocolate can improve oxidant stress in young soccer players.

The consumption of a diet rich in certain flavonoids, including the flavanol sub-class, has been associated with a reduced risk for vascular disease. We evaluated the effects of the regular consumption (14 d) of a flavanol-containing milk chocolate (FCMC) or cocoa butter chocolate (CBC) on variables related to vascular disease risk, oxidative stress and physical activity. Twenty-eight free-living, young (18-20 years old) male soccer players consumed daily 105 g of FCMC (168 mg of flavanols) or CBC (< 5 mg of flavanols), as part of their normal diet. The consumption of FCMC was significantly associated with a decrease in diastolic blood pressure (- 5 mm Hg), mean blood pressure (- 5 mm Hg), plasma cholesterol (-11%), LDL-cholesterol (-15%), malondialdehyde (- 12%), urate (- 11%) and lactate dehydrogenase (LDH) activity (- 11%), and an increase in vitamin E/cholesterol (+ 12%). No relevant changes in these variables were associated with CBC consumption. No changes in the plasma levels of (-)-epicatechin were observed following analysis of fasting blood samples. In conclusion, FCMC consumption was associated with changes in several variables often associated with cardiovascular health and oxidant stress. The presence of significant quantities of flavanols in FCMC is likely to have been one of the contributing factors to these results.

J Am Coll Nutr. 2004 Jun;23(3):197-204.

Flavonoid-rich dark chocolate improves endothelial function and increases plasma epicatechin concentrations in healthy adults.

**BACKGROUND:** Dark chocolate derived from the plant (*Theobroma cacao*) is a rich source of flavonoids. Cardioprotective effects including antioxidant properties, inhibition of platelet activity, and activation of endothelial nitric oxide synthase have been ascribed to the cocoa flavonoids. **OBJECTIVE:** To investigate the effects of flavonoid-rich dark chocolate on endothelial function, measures of oxidative stress, blood lipids, and blood pressure in healthy adult subjects. **DESIGN:** The study was a randomized, double-blind, placebo-controlled design conducted over a 2 week period in 21 healthy adult subjects. Subjects were randomly assigned to daily intake of high-flavonoid (213 mg procyanidins, 46 mg epicatechin) or low-flavonoid dark chocolate bars (46 g, 1.6 oz). **RESULTS:** High-flavonoid chocolate consumption improved endothelium-dependent flow-mediated dilation (FMD) of the brachial artery (mean change = 1.3 +/- 0.7%) as compared to low-flavonoid chocolate consumption (mean change = -0.96 +/- 0.5%) ( $p = 0.024$ ). No significant differences were noted in the resistance to LDL oxidation, total antioxidant capacity, 8-isoprostanes, blood pressure, lipid parameters, body weight or

body mass index (BMI) between the two groups. Plasma epicatechin concentrations were markedly increased at 2 weeks in the high-flavonoid group (204.4 +/- 18.5 nmol/L,  $p < 0.001$ ) but not in the low-flavonoid group (17.5 +/- 9 nmol/L,  $p = 0.99$ ).

CONCLUSION: Flavonoid-rich dark chocolate improves endothelial function and is associated with an increase in plasma epicatechin concentrations in healthy adults. No changes in oxidative stress measures, lipid profiles, blood pressure, body weight or BMI were seen.

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 13 Mar 2006 23:04:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

asdfasdf schrieb am Mon, 13 März 2006 00:03ich kann soviel stopfen das ist nichmehr feierlich.. bin zwar net dick oder so aber mein magen is glaub ziemlich ausgeweitet ich hab schomal 9 BigMac nacheinander gegessen und richtig schlecht wars mir netmal ^^ dafür hat ich den kalorienbedarf für die nächsten 2 wochen gedeckt schokolade könnt ich bitter mindestens 2 tafeln, normal ca 2-4 tafeln verputen

isst du auch BITTERSchokolade? die andere bringt dir gar nichts

bzw. versucht mal, bitterschoko mit 90% anteil kakao zu essen, das ist teilweise gar nicht möglich finde ich

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 16 Mar 2006 09:17:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum einen,  
habe ich jetzt mein Hauptnahrungsmittel Haferflocken noch gesünder gemacht, in dem ich statt dem üblen Kabapulver mit 70% Zucker stattdessen reines Kakaopulver und noch 1-2 Esslöffel Honig verwende.

Zum anderen liebe Leute: Trinkt keine Milch zu eurer Schockolade!  
<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/227852.html>

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [pilos](#) on Thu, 16 Mar 2006 10:41:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 16 März 2006 10:17Zum einen,  
habe ich jetzt mein Hauptnahrungsmittel Haferflocken noch gesünder gemacht, in dem ich

statt dem üblen Kabapulver mit 70% Zucker stattdessen reines Kakaopulver und noch 1-2 Esslöffel Honig verwende.

Zum anderen liebe Leute: Trinkt keine Milch zu eurer Schokolade!  
<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/227852.html>

das ist absolut richtig....gerbstoffe...bilden sowohl mit eiweisse wie auch mit mineralien stabile komplexe die nicht mehr aufgeschlossen werden können..... somit ist die aufnahme beider eingeschränkt....

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 16 Mar 2006 10:56:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 16 März 2006 11:41  
das ist absolut richtig....gerbstoffe...bilden sowohl mit eiweisse wie auch mit mineralien stabile komplexe die nicht mehr aufgeschlossen werden können..... somit ist die aufnahme beider eingeschränkt....

Schade, dann ist das wohl nichts für meinen Eiweißshake.

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 16 Mar 2006 14:35:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 16 März 2006 10:17Zum einen,  
habe ich jetzt mein Hauptnahrungsmittel Haferflocken noch gesünder gemacht, in dem ich statt dem üblen Kabapulver mit 70% Zucker stattdessen reines Kakaopulver und noch 1-2 Esslöffel Honig verwende.

bringt dir ja dann nix wegen der milch, oder? haferflocken sind auch mein hauptnahrungsmittel ^^  
kann ich irgendwas tun dass die milch die guten eigenschaften der schokolade nicht blockiert,  
bzw. was würdet ihr als milchersatz fürs müsli vorschlagen?



Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 16 Mar 2006 14:41:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich esse Sojamilch! Haha!!!

Und selbst für den Fall, was ich nicht glaube, dass da auch blockiert, esse ich noch zusätzlich jeden Tag meine halbe Tafel.. Siehe Sig.

---

---

Subject: Re: Kakaobohne das beste Oxidant?  
Posted by [chris22](#) on Thu, 16 Mar 2006 16:12:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das ist absolut richtig....gerbstoffe...bilden sowohl mit eiweisse wie auch mit mineralien stabile komplexe die nicht mehr aufgeschlossen werden können..... somit ist die aufnahme beider eingeschränkt....

also am Besten auf nüchternen Magen oder wie ? Wenn ich es nach einer Mahlzeit esse, als Nachtisch habe ich also nichts davon? Wenn ja, schade...

---

---

Subject: sau teuer  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 16 Mar 2006 18:09:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie kannst du dir jeden tag ne tafel schoki leisten für 1.80euro???  
:-/ ich kanns leider net... sind 54euro im monat nur für schoki

---

---

Subject: Re: sau teuer  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Mar 2006 18:26:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fuselkopf schrieb am Don, 16 März 2006 19:09wie kannst du dir jeden tag ne tafel schoki leisten für 1.80euro???  
:-/ ich kanns leider net... sind 54euro im monat nur für schoki

er isst ja nur ne halbe  
und wo kaufst Du denn die Schokolade ?? - in der Apo ?  
Die Alpia Zartbitter kostet 49 Cent und hat bei Ökotest mit sehr gut abgeschlossen.

---

---

Subject: Re: sau teuer  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 16 Mar 2006 18:36:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja Schokolade ist billiger. Ich glaube Tv. hat letztens mal die TAbelle reingestellt mit 70% Schokolade:

Zitat:Mit "sehr gut" schlossen folgende Bitterschokoladen ab:

- Alpia Zartbitter
- Milka Zartherb
- Jambala (Penny-Markt)
- Lindt Excellence
- Cote d or sensations (86%Kakao)
- Gepa Fairena Bio Noir
- Moser-Roth (Aldi - mit 70%Kakao)
- Poulain Depuis (75%Kakao)
- Ritter Sport (Halbbitter)
- Rapunzel Bio Edelbitterschokolade

Allerdings die Alpia ist nur 60% (vielleicht auch nur 50%) meines Wissens. Die anderen 70% kosten ca 65 €ent/100g. Gut ist auf alle Fälle die Rittersport. Die Lindt ist sehr teuer. Die Moser Roth esse ich zur zeit, da wird mir aber immer schlecht von, nach ner Tafel. Muss aber nicht an der Marke liegen. Kann auch eben der hohe Kakaoanteil sein.

---

Subject: Re: sau teuer  
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Mar 2006 18:43:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja stimmt, die Alpia hat nur 50% Kakaoanteil.

Zur Zeit esse ich die Trinidad vom Lidl mit 75%, echt gut !

---

Subject: ach wie was... hä? ich kauf mir halt die lindt 85% ...  
Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 16 Mar 2006 19:43:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

von denen gibts auch ne 99%ige aber beide sollen bei max imal 18 grad gelagert werden und die fliegen einfach so im edeka rum... auch ne frechheit... mal schauen wie die billigere ist :-/

---

Subject: Re: ach wie was... hä? ich kauf mir halt die lindt 85% ...  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Mar 2006 19:46:28 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fuselkopf schrieb am Don, 16 März 2006 20:43 von denen gibts auch ne 99%ige aber beide sollen bei max imal 18 grad gelagert werden und die fliegen einfach so im edeka rum... auch ne frechheit...

mal schauen wie die billigere ist :-/

die 85%ige bekomm ich nicht runter...

hm, das mit dem lagern ist seltsam... hab ich noch nicht gehört...

wie sollte man auf sowas kommen, das sind immer solche details, auf die man sonst nie aufmerksam werden würde

---

---

Subject: Re: ach wie was... hä? ich kauf mir halt die lindt 85% ...

Posted by [Quick](#) on Thu, 16 Mar 2006 19:50:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 16 März 2006 20:46 fuselkopf schrieb am Don, 16 März 2006 20:43 von denen gibts auch ne 99%ige aber beide sollen bei max imal 18 grad gelagert werden und die fliegen einfach so im edeka rum... auch ne frechheit...

mal schauen wie die billigere ist :-/

die 85%ige bekomm ich nicht runter...

und ich bekomm alles was über 35% ist nicht runter

Quick

---

---

Subject: Re: ach wie was... hä? ich kauf mir halt die lindt 85% ...

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Mar 2006 20:06:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: ah ja, jetzt versteh ich

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 16 Mar 2006 20:33:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ihr seid alle verrückt!

---

---

Subject: Re: ah ja, jetzt versteh ich  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 17 Mar 2006 05:34:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hehe fusel ... wohl wahr

---