
Subject: Studie über Kakao

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Jan 2007 19:59:35 GMT

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

Hat jemand eine Studie zum Thema Kakao? Es soll angeblich das stärkste Antioxidans sein, was es gibt.

Bislang galten Trockenpflaumen mit einem Antioxidantienwert von 5.660 als das Stärkste. Doch dann fand man heraus, dass Kakao sogar knapp 13.000 ORAC-Punkte hat.

Äpfel oder Mandarinen oder ähnliches haben nur Werte zwischen 400 und 700.

Kann man sich den Antioxidantien-Status im Blut messen lassen?

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Gast](#) on Wed, 10 Jan 2007 20:05:18 GMT

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

Ich habe keine Studie, aber ich glaube, man bekommt den Kakao in den meisten Läden auch ohne Studien vorzuweisen.

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Jan 2007 20:09:04 GMT

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

Wie war noch mal die US-Internetadresse wo so viele Studien veröffentlicht sind? Das war irgendsoein Journal

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Amarok](#) on Wed, 10 Jan 2007 20:51:39 GMT

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

pubmed.org?

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 10 Jan 2007 20:57:43 GMT

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

Amarok schrieb am Mit, 10 Januar 2007 21:51 pubmed.org?

Hah! Ich wusste garnicht, dass das NCBI doch ne eigene PubMed-Domain reserviert hat . Und ich bin immer über diesen Sub-Sub-Sub-Domainnamen reingegangen .

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [backflash](#) on Wed, 10 Jan 2007 22:29:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/136/6/1565>

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2007 00:26:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

backflash schrieb am Mit, 10 Januar 2007
23:29<http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/136/6/1565>

Cool
Das heisst also, Kakao ist gut für die Haut.

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 Jan 2007 00:29:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11 Januar 2007 01:26backflash schrieb am Mit, 10 Januar
2007 23:29<http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/136/6/1565>

Cool
Das heisst also, Kakao ist gut für die Haut.

Was trinkst du für einen Kaokao, 2007? Sind die nicht alle schon "vorgezuckert" ?

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [asta](#) on Thu, 11 Jan 2007 08:10:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da steht doch was von verschiedenen kakaospulver mit hohem und niedrigem flavon anteil,dann gibts ja mehrere und man weiss wieder nicht mal was gut ist wie ist das den kalten gezuckerten kakao ist ja nicht gemeint?
wie ist der ganz normale wenn man die milch oder wasser erhitzt und es einrührt mit 2 löffel kakaopulver? steht nichts da, ob die wirkstoffe verloren gehen durch erhitzen?
gruß asta

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [El Mariachi](#) on Thu, 11 Jan 2007 11:22:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Don, 11 Januar 2007 01:29[Was trinkst du für einen Kaokao, 2007?
Sind die nicht alle schon "vorgezuckert" ?

Bellarom 100% Kakao aus Holland ist absolut zuckerfrei. Wird normalerweise zum kochen und backen genommen, kann man aber auch trinken. In Deutschland bei Lidl erhältlich.

Bis dann
Hans

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Jan 2007 11:31:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt manche afrikanische Kakaos, ich weiß nicht mehr genau aus welchem Land und mit welchem Namen, aus dem Bioladen. Die sind wie die meisten anderen dort natürlich nicht vorgezuckert, schmecken sehr gut und wirken zum Teil auch anregend.

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [backflash](#) on Thu, 11 Jan 2007 12:47:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer statt Kakao zu trinken lieber Schokolade isst, sollte zu "Sarotti pur" greifen, zumindest in Deutschland. Leider stehe ich nicht auf Zartbitter

Siehe: <http://www.theobroma-cacao.de/gesund/polyphenole.htm>

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 Jan 2007 13:34:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

backflash schrieb am Don, 11 Januar 2007 13:47Wer statt Kakao zu trinken lieber Schokolade isst, sollte zu "Sarotti pur" greifen, zumindest in Deutschland. Leider stehe ich nicht auf Zartbitter

Siehe: <http://www.theobroma-cacao.de/gesund/polyphenole.htm>

Ah, es kommt auch darauf an, wieviele Flavonoide im Kakao selbst enthalten sind. Also bringt dunkle Bitterschoki alleine gar nichts.
Und schon gar nicht im flüssigen Kakao.

Also 2007, du solltest den Kaokao nicht trinken

<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/227852.html>

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Jan 2007 13:46:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also 2007, du solltest den Kaokao nicht trinken

Stimmt, Kakao sollte überhaupt abgeschafft werden, und das schon seit langem.

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [H.C.G.](#) on Thu, 11 Jan 2007 13:49:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Äh ich glaube du verwechselt da was er meint doch KAKAO also so Milch mit Schokoladen
Pulver und nicht KOKAIN

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Jan 2007 13:54:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Jan 2007 14:45:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [lala](#) on Thu, 11 Jan 2007 15:11:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Egal!

allein die info, dass kakao in irgendeiner weise gesund ist, macht mich seeehr glücklich
ich dachte mir schon, dass das wirklich nicht fair wäre, wenn nur so grausam eklige dinge wie
braunhirse, trockenpflaumen, apfelessig und grüner tee gesundheits- bzw. "haarfördernd"
wirkten

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 11 Jan 2007 17:45:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und kann jemand meinem Wiener Schnitzel auch was positives abgewinnen?

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 11 Jan 2007 21:38:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen.

Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao.

Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [kaya](#) on Thu, 11 Jan 2007 21:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

H.C.G. schrieb am Don, 11 Januar 2007 14:49Äh ich glaube du verwechselt da was er meint doch KAKAO also so Milch mit Schokoladen Pulver und nicht KOKAIN

Oh mann bitte geh einfach. du bist doch schon lange entlarvt was soll das noch? kann mir kaum vorstellen dass dich das noch unterhält...

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 11 Jan 2007 22:12:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11 Januar 2007 22:38Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen. Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao.

Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

aber nicht mit Milch!

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [H.C.G.](#) on Fri, 12 Jan 2007 05:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geh du doch!

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [kaya](#) on Fri, 12 Jan 2007 06:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dieser ganze charakter langweilt einfach nur noch...außerdem ist er undurchdacht... naja mach ruhig weiter und fühl dich damit überlegen

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [H.C.G.](#) on Fri, 12 Jan 2007 06:15:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Fre, 12 Januar 2007 07:13dieser ganze charakter langweilt einfach nur noch...außerdem ist er undurchdacht... naja mach ruhig weiter und fühl dich damit überlegen

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [lala](#) on Fri, 12 Jan 2007 11:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Don, 11 Januar 2007 23:12Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11

Januar 2007 22:38Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen. Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao. Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

aber nicht mit Milch!

warum

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 12 Jan 2007 11:18:30 GMT

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

lala schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:10glockenspiel schrieb am Don, 11 Januar 2007 23:12Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11 Januar 2007 22:38Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen. Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao. Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

aber nicht mit Milch!

warum

weil komplexe gebildet werden, die nicht in die blutbahn aufgenommen werden können

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [lala](#) on Fri, 12 Jan 2007 11:42:19 GMT

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

glockenspiel schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:18lala schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:10glockenspiel schrieb am Don, 11 Januar 2007 23:12Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11 Januar 2007 22:38Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen. Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao.

Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

aber nicht mit Milch!

warum

weil komplexe gebildet werden, die nicht in die blutbahn aufgenommen werden können

na toll

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Gast](#) on Fri, 12 Jan 2007 11:43:01 GMT

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

lala schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:42glockenspiel schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:18lala schrieb am Fre, 12 Januar 2007 12:10glockenspiel schrieb am Don, 11 Januar 2007 23:12Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 11 Januar 2007 22:38Also Wiener Schnitzel (auch wenn es hier in Österreich gängige Landesspeise ist), sollte man so selten wie möglich essen. Und überhaupt alles was frittiert ist, ist ungesund. Das ist Fakt.

Wenn man in den Supermarkt geht, dann findet man idR zuerst den schönen auffälligen Kakao

wie Nesquik und wie sie alle heißen mit schön bunten Motiven und Zeichentrickfiguren drauf. Aber meist steht direkt daneben (wenn man genau hin schaut) auch eine etwas unauffälligere dezentere Packung, das ist der ECHTE Kakao und der enthält nichts anderes als reines Kakaopulver. Ohne Zucker. Höchstens noch mit 1 oder 2 Trennmitteln, aber sonst ist da nichts drin außer reiner Kakao.

Nesquik und co hingegen haben meist mehr Zucker als Kakao und dann bringen auch die Antioxidantien nicht mehr viel...

google spuckt viel aus zum thema Kakao und gesund:

<http://www.google.de/search?q=kakao+gesund&hl=de&lr=&start=0&sa=N>

aber nicht mit Milch!

warum

weil komplexe gebildet werden, die nicht in die blutbahn aufgenommen werden können

na toll

trotzdem, trotzdem.

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 12 Jan 2007 12:21:52 GMT

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

weiß du gerade auch noch, ob es die Milchproteine speziell, oder sind es Proteine allgemein, die die Aufnahme der Polyphenole verhindern?

Subject: Re: Studie über Kakao

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 12 Jan 2007 12:39:53 GMT

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

Figaro03 schrieb am Fre, 12 Januar 2007 13:21 weiß du gerade auch noch, ob es die Milchproteine speziell, oder sind es Proteine allgemein, die die Aufnahme der Polyphenole verhindern?

soweit ich weiss trifft das auf alle eiweisse zu...ist das selbe spiel wie mit den spurenelementen. aber nagel mich nicht darauf fest

Subject: oT (beitrag verschoben)
Posted by [pietrasch](#) on Fri, 12 Jan 2007 13:17:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Studie über Kakao
Posted by [pietrasch](#) on Fri, 12 Jan 2007 13:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wußte, dass es zumindest kuhmilch betrifft, meine frage wäre noch gewesen, ob
schaafsmilch ebenfalls ungünstig ist?!

gruß

Subject: Re: oT (beitrag verschoben)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 13 Jan 2007 15:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit der Milch ist mir bekannt. Ich trinke sowieso nur mit heißem Wasser. Dass Kakao sich
generell mit Eiweißen nicht verträgt ist mir aber neu.
