

Seltener depressiv mit dunkler Schokolade

Der Verzehr von dunkler Schokolade könnte die Stimmung positiv beeinflussen und vor depressiven Symptomen schützen. Das legen jüngste Untersuchungen nahe, die in *Depression and Anxiety* veröffentlicht worden sind ^[1].

Doch obwohl die Ergebnisse faszinierend sind, können sie derzeit zwar Gedankenanstöße geben, aber die Ernährungsgewohnheiten aufgrund der Daten zu ändern, sei noch nicht angebracht, meinen Experten.

Forscher des University College London, Großbritannien, haben für die Studie Daten des US National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) analysiert. Danach berichteten Personen, die dunkle Schokolade gegessen hatten, in den folgenden 24 Stunden mit einer um rund 70% geringeren Wahrscheinlichkeit über klinisch relevante depressive Symptome im Vergleich zu Personen, die keine dunkle Schokolade gegessen hatten.

Diese Studie liefert Hinweise, dass der Verzehr von ... dunkler Schokolade mit einer verringerten Rate an klinisch relevanten depressiven Symptomen assoziiert ist. Dr. Sarah E. Jackson

„Diese Studie liefert Hinweise, dass der Verzehr von Schokolade, insbesondere dunkler Schokolade, mit einer verringerten Rate an klinisch relevanten depressiven Symptomen assoziiert ist“, so die Hauptautorin der Studie, **Dr. Sarah E. Jackson** in einer Pressemitteilung.

Schokolade als Stimmungsaufheller

Es gibt zahlreiche Berichte über die stimmungsaufhellenden Eigenschaften von Schokolade. Verschiedene Mechanismen für die Assoziation zwischen Schokolade und Stimmung wurden dabei vorgeschlagen.

So enthält Schokolade einige psychoaktive Bestandteile, darunter 2 Analoga von Anandamin, das Effekte vergleichbar denen eines Cannabinoids hervorruft, also wie beim Konsum von Cannabis Gefühle von Euphorie erzeugt. Zusätzlich enthält Schokolade verschiedene endogene biogene Amine sowie Phenylalanin, das als Neuromodulator wirkt und von dem man annimmt, dass er für die Regulation der Stimmung wichtig ist, wie die Forscher schreiben

Die Auswertung umfasste Daten des NHANES Survey von 2007 bis 2008 und 2013 bis 2014 mit insgesamt 13.626 Erwachsenen.

Der tägliche Schokoladenkonsum wurde erhoben, indem die Ernährung über 24 Stunden erfasst wurde. Depressive Symptome ermittelten die Forscher über den [Patient Health Questionnaire-9](#). Dieser Fragebogen zur Selbstauskunft umfasst 9 Fragen. Zur Beantwortung wird die Häufigkeit der Symptome in 4 möglichen Abstufungen angekreuzt.

Die Ergebnisse im Einzelnen: 7,6% der Studienteilnehmer, die keine Schokolade konsumiert hatten, hatten depressive Symptome verglichen mit 1,5% der Personen, die dunkle Schokolade gegessen hatten. Bei Teilnehmern, die zwar Schokolade, aber keine dunkle, gegessen hatten, lag die Rate bei 6,2%

Nach Adjustierung für zahlreiche Faktoren ergab sich, dass Teilnehmer, die dunkle Schokolade gegessen hatten, mit um 70%

geringerer Wahrscheinlichkeit von klinisch relevanten depressiven Symptomen berichteten, verglichen zu denjenigen, die keine Schokolade gegessen hatten (Odds Ratio: 0,30; 95%-Konfidenzintervall: 0,21-0,72)

Indessen fanden die Forscher keine signifikante Beziehung zwischen dem Verzehr von heller Schokolade und klinisch relevanten depressiven Symptomen.

Modelle, die die Menge der verzehrten Schokolade berücksichtigten, ergaben, dass die Teilnehmer im höchsten Quartil des Schokoladenkonsums (104-454 g/Tag) eine um 57% geringere Wahrscheinlichkeit für depressive Symptome aufwiesen verglichen mit denjenigen, die gar keine Schokolade gegessen hatten (OR: 0.43; 95%-KI: 0,19-0,96).

Diese Zusammenhänge wurden noch deutlicher, nachdem die Forscher die Ergebnisse für Alter, Familienstand, Bildungsniveau, Haushaltseinkommen, Gewicht, chronische Erkrankungen, sportliche Freizeitaktivitäten, Raucherstatus, Alkoholkonsum, Energie- und Zuckeraufnahme adjustiert hatten.

Inkonsistente Ergebnisse

Wie die Autoren schreiben, stimmen ihre Ergebnisse mit den meisten experimentellen Studien überein, die einen positiven Effekt von Schokoladenkonsum auf die Stimmung gezeigt haben – zumindest über einen kurzen Zeitraum.

Es könnte sein, dass eine Depression dazu führt, dass Menschen das Interesse am Schokolade-Essen verlieren ... Dr. Sarah E. Jackson

Jedoch widersprechen die Ergebnisse vorhergehender Surveys, bei denen depressive Symptome bei Schokolade-Essern häufiger vorkamen. „Die diskrepanten Ergebnisse könnten eine Folge der Adjustierung unserer Ergebnisse an eine große Palette von Co-Variablen sein, um mögliche Störgrößen auszuschließen“, schreiben die Autoren.

Weitere Forschung sei nötig, „um die Richtung der Kausalität aufzuklären: Es könnte sein, dass eine Depression dazu führt, dass Menschen das Interesse am Schokolade-Essen verlieren oder andere Faktoren könnten dazu führen, dass Menschen sowohl mit geringerer Wahrscheinlichkeit dunkle Schokolade essen als auch depressiv sind“, sagt Jackson.

„Sollte eine kausale Beziehung für einen schützenden Effekt von Schokolade gegenüber depressiven Symptomen nachgewiesen werden, muss der biologische Mechanismus dahinter verstanden werden. Dann können die Art und die Menge des Schokoladenverzehrs für den optimalen Schutz vor Depressionen bzw. ihre Behandlung ermittelt werden“, so Jackson.

Die Studienergebnisse sind nicht so überzeugend, dass ich Patienten empfehlen würde, dunkle Schokolade zu essen. Dr. Michelle Riba

Dr. Michelle Riba, University of Michigan Comprehensive Depression Center, Ann Arbor, USA, kommentiert die Ergebnisse gegenüber *Medscape*: „Die Studienergebnisse sind nicht so überzeugend, dass ich Patienten empfehlen würde, dunkle Schokolade zu essen. Wichtig ist die Suche nach begleitenden Therapien und danach, was Menschen tun können, um gesund zu bleiben. Das Problem ist, wenn man Menschen sagt, dunkle

Schokolade sei gut, dann essen sie wahrscheinlich eine Menge dunkler Schokolade anstelle von Obst und Gemüse. Vor allem ist aber Bewegung und eine gute, ausbalancierte Ernährung wichtig“, betont Riba.

Dieser Artikel wurde von Bettina Micka aus www.medscape.com übersetzt und adaptiert.

MEHR