

## Schokolade fürs Herz

Schokolade beugt einer australischen Studie zufolge Herzinfarkten vor: Wenn Risikopatienten täglich eine Tafel Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent essen, verringern sie damit das Risiko eines Herzinfarkts, ergab die in der Fachzeitschrift British Medical Journal veröffentlichte Studie. Der Konsum dunkler Schokolade könnte in einer Gruppe von 100000 Menschen 70 tödliche und 15 nicht-tödliche Herzinfarkte verhindern. An der Erhebung der Monash-Universität von Melbourne nahmen 2013 Australier mit erhöhtem Herzinfarkt-Risiko teil - sie aßen zehn Jahre lang täglich 100 Gramm Schokolade. Dunkle Schokolade enthält Polyphenole, die als eine Art von Antioxidantien die Blutgefäße erweitern und offenbar dadurch Herzkreislauferkrankungen vorbeugen. (AFP/jW)  
<https://www.jungewelt.de/artikel/184705.schokolade-fuers-herz.html>