



Chocolademaker bij Fassbender & Rausch in Berlijn.

Foto Reuters

Goed paasnieuws: chocola verkleint kans op hartaanval

Van onze verslaggeefster
Ellen de Visser

AMSTERDAM Het is een fijn bericht, zo vlak voor de paasdagen: chocolade schijnt toch écht goed te zijn voor de gezondheid, blijkt uit een grootschalige Duitse studie die vandaag verschijnt in het *European Health Journal*.

Duitse onderzoekers volgden tien jaar lang ruim 19 duizend mensen en ontdekten dat de groep die de meeste chocola at bijna 40 procent minder kans had op een hartaanval of een beroerte dan de groep die er amper naar taalde.

Eerdere onderzoeken toonden vergelijkbare resultaten, maar ze waren veel te klein van opzet of werden betaald door chocoladefabrikanten. De chocoladecclaim ontmoette daarom stevast scepsis.

‘Ik begin te denken dat er toch iets aan de hand kan zijn’, zegt Martijn Katan, hoogleraar voe-

dingsleer aan de Amsterdamse Vrije Universiteit en chocoladeliefhebber. Van doorslaggevend bewijs is echter nog geen sprake, meent hij. De onderzoekers constateren dat een kleine hoeveelheid chocola (zes gram per dag) de bloeddruk met een 1 mmHg laat dalen en zien als gevolg daarvan 48 procent minder beroertes en 27 procent minder hartaanvallen. Maar zo’n minieme bloeddrukverlaging kan niet zulke enorme effecten hebben, zegt Katan.

Vreemd is ook dat resultaat wordt geboekt met nog geen paaseitje per dag, en dan ook nog eens van melkchocolade. Juist pure chocola bevat veruit de meeste polyfenolen, beschermende stoffen voor hart en bloedvaten.

Er is dringend behoefte aan een grootschalig experiment, meent Katan, waarbij de dobbelsteen bepaalt wie wel of geen chocola krijgt. ‘Het verhaal is nog niet af.’