

ORAC 11

### **Die Schokoladenseite gesunder Zellen**

Manchmal belohnt man sich - und andere. Sehr oft mit einem Stückchen Schokolade. Eine ganze Tafel ist dabei aus Gründen der Polster nicht immer angesagt. Aber bereits mit einer Rippe Schokolade - mit 20 Gramm - tut man nicht nur etwas für die gute Stimmung - man tut auch viel für seine Zellen.

Das hat beste Gründe. Denn Schokolade ist nicht nur als Nervennahrung bekannt - sie bietet - vor allem dunkle Schokolade - einen besonders hohen ORAC-Wert: mit 100 g dunkler Schokolade verfügt der Körper über ca. 40.000 ORAC.

ORAC? Das ist die wissenschaftlich eingeführte Abkürzung für Oxygen Radical Absorbance Capacity - die Fähigkeit also, die Zellen von Freien Radikalen zu säubern - "Großreinemachen" im Körper gewissermaßen.

Das ist mehr denn je notwendig: Stress und Sonne, Qualmen und Autoabgase, Feinstaub und Alkohol - alles ruft die Freien Radikalen auf den Plan, die dann ihrerseits Zellen im Körper angreifen und krank machen.

Die Folgen sind unschön bis dramatisch und reichen von schlechter Haut bis Zuckerkrankheit, Skelettkrankheiten und Krebs.

Die Lösung bringen Antioxidantien - das sind Stoffe, die in dunklen Früchten vorkommen - aber eben auch in reichem Maß in Schokolade. Dafür sind die Flavonoide des Kakaos verantwortlich - sie verringern den oxidativen Stress in den Zellen. Und verbessern für mehrere Stunden auch die Funktion des Endothels, einer für die Herzgesundheit wichtigen Zellschicht an der inneren Oberfläche der Blutgefäße.

Die antioxidative Kapazität eines Lebensmittels kann also in ORAC gemessen werden. Als Grundversorgung bei durchschnittlicher Belastung werden von führenden Wissenschaftlern 5000 – 7000 ORAC-Einheiten am Tag empfohlen.

Da kann man in der Weihnachtszeit von einem gut gefüllten Bunten Teller schon mal ein Stückchen Schokolade abgeben. Schließlich ist Weihnachten das Fest der Liebe. Da sollte man Gesundheit schenken ...