

Kakao und geistige Leistungsfähigkeit: Neue Erkenntnisse

Patienten mit leichten kognitiven Störungen (mild cognitive impairment MCI) nahmen Kakao mit hochdosiertem Kakaoflavongehalt (990 mg oder 520 mg pro Tasse) nahmen über 8 Wochen täglich eine Tasse Kakao zu sich. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe zeigt sich bei den beiden Gruppen eine Verbesserung im Trailmaking A und B-Test (Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit) sowie im Verbal-Fluency-Test (Langzeitgedächtnis).

Weiterhin waren die biochemischen Messwerte im Bereich Insulinresistenz und Lipidperoxidation (Gesamt-8-iso-PGF) verbessert sowie der Blutdruck besser (niedriger).

Möglicherweise ist die verbesserte Kognition auf die verbesserte Insulinsensitivität zurückzuführen. Die Autoren nehmen an, dass die niedrigeren Werte für Insulinresistenz (HOMA-IR: Homeostasis model assessment of insulin resistance) bis zu 40% für die besseren Kognitionswerte verantwortlich seien. Es ist offen, ob die weitere Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit auf die Verbesserung der Herzkreislauffunktion oder auf eine direkte Wirkung der Flavone zurückzuführen ist.

Disideri G, Kwik-Urbe C, Grassi D et al.: Benefits in cognitive function, blood pressure, and insulin resistance through cocoa flavanol consumption in elderly subjects with mild cognitive impairment: the cocoa. Cognition and aging (CoCoa) study Hypertension 2012 Sep;60(3):794-801

Der Befund bezüglich des Blutdrucks (dunkle Schokolade oder Kakaopulver) wird von Cochrane bestätigt. (Kurzfristige Senkung des Blutdrucks um 2-3 mm Hg)

Ried K, Sullivan TR, Fakler P et al.: Effect on cocoa on blood pressure. Cochrane Database Syst Rev 2012 Aug 15;8 CD008893doi: 10.1002/14651858.CD008893.pub2