

Kakao hat einen kurz wirksamen Effekt auf den Blutdruck

Frage:

Haben Flavanol-reiche Schokolade oder Kakaoprodukte eine blutdrucksenkende Wirkung?

Hintergrund:

Die blutdrucksenkende Wirkung von Kakao wurde dank den Kuna Indianern, eine Inselpopulation in Panama, vermutet. Diese zeigen eine sehr tiefe Hypertonieprävalenz, welche ansteigt, wenn sie auf das Festland migrieren. Kuna Indianer von den Inseln trinken zehnmal mehr Kakao (etwa 3 ungesüsste Getränke pro Tag) als auf dem Kontinent. Aus dieser Beobachtung konnten mehrere Studien zeigen, dass Flavanol-reiche Kakaoprodukte den Blutdruck senken, möglicherweise durch eine Flavanol-bedingte Zunahme der NO-Produktion, welche zur Vasodilatation führt. Diese Arbeit synthetisiert die Ergebnisse von Studien, die die Wirkung von Kakao auf dem Blutdruck untersuchten.

Einschlusskriterien:

- Randomisiert kontrollierte Studien, welche die Wirkung von Schokolade oder Kakaoprodukten auf den systolischen und diastolischen Blutdruck untersuchten.
- Erwachsene
- Dauer von mindestens 2 Wochen

Studiendesign und Methode:

Systematische Review und Meta-analyse.

Interventionen:

- Interventionsgruppe: Flavanol-reiche Kakaoprodukten täglich konsumiert.
- Kontrollgruppe: Flavanol-freies Placebo oder Flavanol-arme Produkten.

Outcome:

Primärer Outcome

- Blutdruckunterschiede am Ende der Follow-up Periode.

Sekundäre Outcomes

- Nebenwirkungen, Compliance, Puls, kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Ereignisse, kardiovaskuläres Risiko

Resultat:

- 20 Studien wurden eingeschlossen (856 Patienten).
- Die Studiendauer war kurz: 2-18 Wochen (Mittelwert 4.4 Wochen).
- Es zeigte sich eine blutdrucksenkende Wirkung: der systolische Blutdruck sank um 2.8 mmHg (95%CI -4.72, -0.82, $p=0.005$), der diastolische Blutdruck um 2.2 mmHg (95%CI -3.46, -0.93, $p=0.006$).
- Eine signifikante Blutdrucksenkung wurde in den Studien, welche 2 Wochen dauerten, nachgewiesen, aber nicht in den Studien mit einer Dauer von mehr als 2 Wochen (?).
- Nebenwirkungen inklusiv gastrointestinale Beschwerden wurden bei 5% der Interventionsgruppe und 1% der Kontrollgruppe beschrieben.

Kommentar:

- Diese Arbeit zeigt, dass Flavanol-reiche Produkte eine kleine aber signifikante kurzfristige blutdrucksenkende Wirkung haben.

- Diese Meta-analyse ist durch die Heterogenität der Studien stark limitiert. Die Analyse könnte durch die Kontrollintervention (Plazebo oder Flavanol-arm) sowie fehlende Verblindung von Patienten falsch beeinflusst werden (die meisten 2-Wochen Trials benutzten eine Flavanol-freie Kontrolle und waren nicht doppel-blind).
- Schwarze Schokolade enthält mehr Kakao als Milkschokolade. Unterschiedliche Vorbereitungsverfahren verursachen aber unterschiedliche Mengen von Flavanol im Kakao. Kakaobohnen enthalten bis 10% Flavanol, die kakaoreiche schwarze Schokolade, welche wir auf unserem Markt finden, nur ca. 0.5%!

Literatur:

Ried K, Sullivan TR, Fakler P, Frank OR, Stocks NP. Effect of cocoa on blood pressure. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 8. Art. No.: CD008893. DOI: 10.1002/14651858.CD008893.pub2.

Verfasser:

Dr. med. Flore Huber-Geismann