

Wirkt Schokolade über das Mikrobiom stimmungsaufhellend?

Der dunklen Schokolade wurde schon ein positiver Effekt auf die Stimmung nachgesagt. Bisher war aber die Evidenz limitiert. In einer Studie wurde nun geprüft, wie die tägliche Einnahme unterschiedlicher Mengen von Schokolade die Stimmung im Alltag beeinflusst und prüfte, ob das Mikrobiom sich verändert.

In der Studie bekamen junge gesunde Probanden während drei Wochen unterschiedliche dunkle Schokoladensorten mit 85% respektive 70% Kakaogehalt. Sie bekamen jeweils 30 g/Tag Schokolade entweder mit 85% Kakaogehalt (DC85) oder mit 70% Kakaogehalt (DC70), die Kontrollgruppe bekam keine Schokolade (CON).

Die Stimmung wurde mittels der PANAS-Skala (Positive and Negative Affect Schedule)

beurteilt. Die negativen Affekte wurden nur bei der täglichen Einnahme von 85%-iger Schokolade reduziert.

Um den Zusammenhang zwischen der Beeinflussung der Stimmung und der Zusammensetzung des Mikrobioms zu untersuchen, wurde der Stuhl mittels einer 16S-RNA-Gensequenzierung analysiert. Es stellte sich heraus, dass die Diversität der Darmkobiota der Gruppe DC85 höher war als bei der Kontrollgruppe.

Die Ergebnisse lassen vermuten, dass dunkle Schokolade einen präbiotischen Effekt hat und mithelfen kann, die Diversität des Darmmikrobioms zu verbessern und so möglicherweise die negativen Emotionen über die Darm-Hirn-Achse verringern kann.

BE



Foto: canstockphoto – narapornm

Referenz:

Shin JH et al. Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. *J Nutr Biochem.* 2022 Jan;99:108854.