Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Verwünschte, heissgeliebte Schokolade!
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991467

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 12.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ernährung und Sport (5)

Verwünschte, heiss

Wie bei vielen anderen Dingen ist der Schokoladegenuss eine Frage der Quantität. Zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Dosis kann diese «Speise der Götter» ein wichtiges Nahrungsmittel für unser Wohlbefinden sein.

Gianlorenzo Ciccozzi

Wer über Schokolade spricht, muss zuerst über Kakao sprechen. Neben Kakaobutter und Zucker ist Kakao eine Grundsubstanz für die Herstellung von Schokolade. Ursprünglich aus dem zentralamerikanischen Raum stammend, ist Kakao eine tropische Unterholzpflanze, die sich im feuchtheissen Regenwald ausgebreitet hat. Ihr Name, Theobroma cacao, wurde ihr vom berühmten Naturwissenschaftler Linné zugesprochen. Dieser Name will einerseits die Güte der Pflanze hervorheben – die Griechen nannten sie «Götterspeise» –, andererseits an das Getränk «cacahuatl» erinnern, was wörtlich übersetzt Kakaowasser heisst und dem die Azteken den Namen gaben. Die melonenförmige, gelbliche oder rötliche Frucht der Kakaopflanze hat einen Durchmesser von 10 bis 12 Zentimeter und wiegt zwischen 200 Gramm bis ein Kilogramm. Das weissliche Fruchtfleisch enthält zwischen 20 und 40 Bohnen.

Ein Drink der Mönche

Bis ungefähr 1000 vor Christus war die Schokolade nur den Azteken bekannt, die sie als Stärkungsgetränk ohne Zuckerzusatz zu sich nahmen. Die ersten Europäer – viele sprechen von Kolumbus, der den Kakao als Erster gekostet haben soll – liebten den starken Geschmack nicht besonders. Im Jahre 1528 war es Cortes, der die Kakaobohnen nach Europa brachte. Spanische Mönche verarbeiteten die Bohnen mit Rohrzucker zu einem Getränk, das den Europäern schmeckte und das sie im alten Kontinent verbreiteten. Bei den Aristokraten soll dieses Rezept grossen Anklang gefunden haben.

Was in der Schokolade steckt

Neben dem unbestrittenen Wert der Schokolade als Genussmittel kann die Schokolade aus Sicht der Ernährung wie folgt beurteilt werden: Energiemässig weisen 100 g schwarze Schokolade etwa 400 Kcal, Milchschokolade ca. 540 Kcal, ein Schokoladestengel (40 g) ca. 165 Kcal und eine Tasse (2,5 dl) Schokolade ca. 200 Kcal auf. Durchschnittlich besteht 100 g Schokolade aus ca. 50 g Zucker, 30 g Fett und 5 g Eiweiss. Der Rest sind Nahrungsfasern, Wasser, weitere Pflanzeninhaltsstoffe wie Gerbstoffe, Theobromin und Koffein, Mineralstoffe und Vitamine. Besonders im Bereich der Mineralstoffe weist Schokolade neben Eisen, Kupfer, Fluor, Jod und Selen auch relevante Gehalte an Phosphor, Magnesium, Kalium und Zink auf.

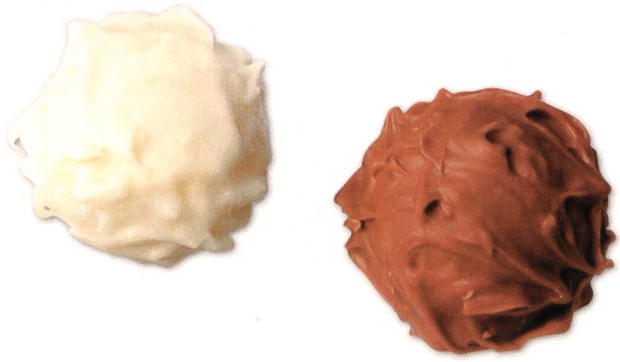
Stimmungsheber und Katalysator

Schokolade wirkt sich grundsätzlich positiv auf die Stimmungslage aus. Sie wirkt als Katalysator und fördert die Produktion von Endorphinen im Gehirn.

entar **Kommentar** Kommentar Kommentar Ko

Die sportliche Schokolade

Viele meinen, dass man nicht von einer speziellen Ernährungsform für Sportlerinnen und Sportler sprechen soll. Man geht eher davon aus, dass die Regeln einer ausgewogenen Ernährung auch für Sportaktive gelten sollen. Wichtig ist eine bewusste Ernährung, wenn der Körper Höchstleistungen erbringen muss. Was ist daraus im Zusammenhang mit übermässigem Schokoladekonsum zu folgern? Wer sich damit Niederlagen versüssen möchte oder den Frust von monotonen Trainingseinheiten abzubauen versucht oder sich besser vor wichtigen Wettkämpfen zu konzentrieren vermag, findet die Antworten im vorliegenden Artikel. Eine Tafel Schokolade darf sich immer im Rucksack des Alpinisten oder Wanderers befinden, dies gilt sowieso für alle Ausdauersportarten. Ob es gut oder schädlich ist, bleibt letztlich eine Frage der Quantität. Auch die Sportlerin und der Sportler sollen in gesundem Mass von dieser Götterspeise profitieren dürfen.



geliebte Schokolade

Endorphine sind körpereigene Eiweissstoffe mit hauptsächlich schmerzstillender Wirkung. Darüber hinaus enthält Schokolade geringe Mengen von Anadamid und Phenylethylamin, eine psychostimulierende Substanz. Diese beiden Stoffe befinden sich zum Beispiel auch in Haschisch und Morphium und wirken auf die Teile des Gehirns, die für das Glücks- und Lustempfinden verantwortlich sind. Die in Schokolade gefundenen Mengen sind allerdings so gering, dass keinerlei Suchtgefahr besteht. Die Mindestdosis, um bei einem erwachsenen Menschen auch nur annähernd eine berauschende Wirkung zu erzielen, läge bei 20 Kilogramm Vollmilchschokolade. Auch im Zusammenhang mit der Serotoninproduktion wird Schokolade erwähnt. Serotonin ist bekannt als «Stimmungsheber» mit hemmender und zugleich beruhigender Wirkung auf den Menschen. In einer Studie wurde die Wirkungsweise mit Tetrahydrocannabinol (THC) verglichen, das sich im Marihuana verbirgt.

Schokolade als Medikament?

Trotz aller historischer Erfolge wurde die Schokolade in den siebziger Jahren heftig kritisiert. Man sprach vom Auslöser verschiedenster Krankheiten, von Karies und Hautkrankheiten, von Fettleibigkeit und erhöhtem Cholesterinspiegel. In den letzten Jahren spricht man – quasi zur «Rehabilitierung» der Schokolade – wieder vermehrt von ihren positiven Seiten. Kürzlich hat eine Studie der Pennsylvania State University gezeigt, dass von den Fettsäuren, die sich in der Schokolade befinden, ein recht grosser Anteil Stearinsäuren sind, die der Blutverdickung vorbeugen und der Verminderung des Cholesterins förderlich sind. Eine zweite Studie der Davis University in Kalifornien, die im «American Journal of Clinical Nutrition» publiziert wurde, spricht davon, dass in der Schokolade das chemische Element Procyanidin vorhanden ist, das Herzkrankheiten vorbeugen soll. Nachweisbar schafft Schokolade zusätzliche Energiereserven über einen recht langsamen Anstieg des Zuckers im Blut und einen recht konstanten Blutzuckerspiegel über Stunden. Forscher einer Universität in Osaka haben in der Kakaofrucht eine Substanz entdeckt, die Bakterien abtötet und eine langfristige Präventionswirkung auf Karies haben soll. Dies natürlich nur in Verbindung mit einer gründlichen Mundhygiene. Schliesslich hat eine Studie des National Institute of Public Health and Environment in den Niederlanden gezeigt, dass bei den vorhandenen hohen Mengen an Katechinen in der Schokolade ein viel kleineres Infarktrisiko bestehen soll. m

Bitter und süss – die verschiedenen Sorten

Unter Schokolade versteht man ein Produkt, das sich aus nicht weniger als 35% Kakao und 18% Kakaobutter zusammensetzt. Gewöhnlich unterscheidet man verschiedene Sorten von Schokolade. Die Palette reicht von weisser bis zartbitterer Schokolade, von normaler zu Milch-, Vollmilch- oder schwarzer Schokolade.

Die weisse Schokolade enthält mindestens 20% Kakao, Zucker und Pulvermilch, die normale Schokolade dagegen mindestens 35% Kakao, 18% Kakaobutter und höchstens 65% Zucker. Die Milchschokolade ist eine Mischung aus Kakaobrei, Kakaobutter, Zucker und Milch. Vollmilchschokolade enthält Kakaobrei, Kakaobutter und Zucker, ist zusammengesetzt aus mindestens 45% extraflüssigem Kakao von bester Qualität und mindestens 43% Kakao mittlerer Qualität. Bitterschokolade darf keine Farbzusätze aufweisen und enthält höchstens 10% teilentrahmte Milch.

tri action

Triumph INTERNATIONAL

WORKOUT

- Funktioneller und haltgebender Sport-BH mit gemoldeter Büste.
- Starker Halt bis in hohe Grössen.
- Stufenlose Klettbandträger.
- Enge Trägerstellung im Rücken verhindert ein Abrutschen des Trägers über die Schulter.

für hohe 1 2 3 Beanspruchung

www.triumph-international.ch

BESTELLUNG mit 10-tägigem Rückgaberecht

Artikel	Cup	Unterbrustweite	Farbe	Menge	Stückpreis	Total
Tri-action workout	B		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	C		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	D		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	E		weiss		Fr. 49.–	

Versandkostenanteil Fr. 4.90

mobile 09/02

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort:

Tel:

Datum: Unterschrift:

In Couvert einsenden an: Pfister-Räber, Sport und Moden AG, Ochsen-Passage, 5330 Zurzach, Tel. 056/249 14 32

So ermitteln Sie Ihre BH-Grösse:

Die Unterbrustweite ist die **BH-Grösse!**
Die Differenz zwischen Ober- und Unterbrustweite ergibt die richtige **Cup-Grösse.**

Brustumfang
– Unterbrustweite
= CUP-GRÖSSE

Differenz
15 cm = B-Cup
17 cm = C-Cup
19 cm = D-Cup
21 cm = E-Cup

Cup		B	C	D	E
Unterbrustweite	70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
	75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
	80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
	85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
	90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
	95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E