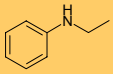
Macht Schokolade „high“, süchtig und glücklich?

Verschiedene Substanzen in Schokolade

Tatsächlich wurden in Schokolade bisher verschiedene Substanzen gefunden, die einen Einfluss auf den menschlichen Körper haben könnten. Sie heißen zum Beispiel **Anandamid**, **Phenylethylamin**, **Serotonin** und **Theobromin**.

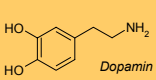
Jedoch sind diese Substanzen in nur sehr geringen Mengen vorhanden, so dass man 20-30 Kilogramm (also 200 - 300 Tafeln) Schokolade auf einmal essen müsste, um eine berauschende Wirkung zu spüren.

Phenylethylamin (PEA)

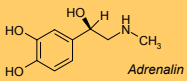


Schokolade enthält den Stoff Phenylethylamin. Phenylethylamin bewirkt den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Er ähnelt den körpereigenen Stoffen:



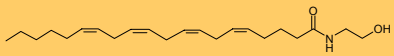
Dopamin



Adrenalin

Wenn man verliebt ist, schüttet der Körper Phenylethylamine aus, das sind Botenstoffe. Schokolade bewirkt also so eine Art „Verliebtheitseffekt“. Diese Stoffe befinden sich aber z.B. auch in Käse. Und wer isst schon Käse gegen Liebeskummer…?

Anandamid



Anandamid hat einen berauschenden Effekt. Man fühlt sich leicht, beflügelt und glücklich, weil das Anandamid an die gleichen Rezeptoren in den Gehirnzellen andockt, wie die Wirkstoffe im Cannabis. Allerdings müssten mindestens 300 Tafeln auf einmal gegessen werden, um denselben Effekt zu erzielen. Auch wird Anandamid schon nach 30 Minuten wieder abgebaut.

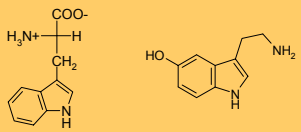
Serotonin

Serotonin hilft dem Gehirn, Glücksgefühle überhaupt erleben zu können. Fehlt Serotonin im Körper, wird man sogar depressiv. Serotonin wird durch das Essen von Süßem (Schokolade) erst im Körper gebildet.

Schokolade → Anstieg des Blutzuckerspiegels → Insulin wird freigesetzt

Insulinaufnahme → Tryptophanaufnahme in Gehirnzellen

Tryptophan → Serotonin



Theobromin und Koffein

gehören zu der Gruppe der Alkaloide.

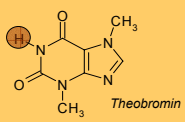
- Theobromin stimuliert das zentrale Nervensystem und erweitert die Blutgefäße. Dieser Stoff macht wach und munter. In Schokolade sind nur geringe Menge Theobromin enthalten.
- Koffein hat eine stärkere Wirkung als Theobromin. Es steigert die Leistungsfähigkeit.

Koffeingehalt:

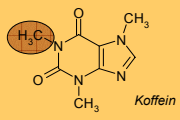
1 Tasse Kaffee: 50 bis 175 Milligramm

1 Tasse Tee: 25 bis 100 Milligramm

1 Tasse Kakao:bis maximal 25 Milligramm



Theobromin



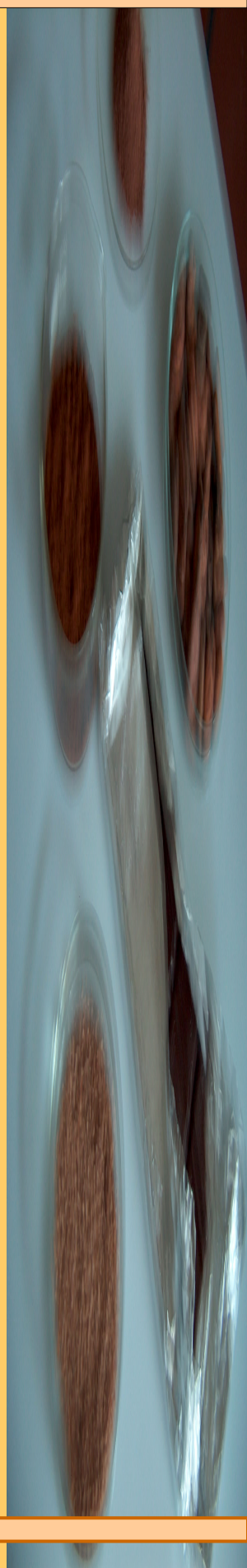
Koffein

Fett und Zucker

Schließlich sind Fett und Zucker auch noch da. Schokolade dient als guter Energielieferant und die psychologische Wirkung von Schokolade darf auch nicht unterschätzt werden.

Essen wir also Schokolade wegen den „high-machenden“ Substanzen, wie Anandamid oder Phenylethylamin (deren Wirkung erst bei dem Verzehr von circa 300 Tafeln Schokolade auf einmal in Kraft tritt!) oder einfach nur wegen des leckeren Geschmacks, des guten Gefühls im Mund, des Aromas oder wegen der Kohlehydraten oder…?

…egal, die Dosis macht´s!



Quellen: www.theobroma-cacao.de Folien von Frau Prof. Dr. S. Waffenschmidt, Universität zu Köln