nieuws

Zwarte chocolade doet bloeddruk dalen

nieuws

Elke dag een hapje zwarte chocolade doet de bloeddruk dalen en vermindert het risico op een beroerte. Dat is de conclusie van onderzoekers die 44 mensen tussen 56 en 73 jaar met een verhoogde bloeddruk onderzochten. De proefpersonen werden opgesplitst in twee groepen. De eerste groep moest dagelijks zes gram zwarte chocolade eten, de tweede groep dezelfde hoeveelheid witte chocolade. Bij de groep mensen die zwarte chocolade had gegeten, werd een lichte afname van de bloeddruk vastgesteld.

5 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Elke dag een hapje zwarte chocolade doet de bloeddruk dalen en vermindert het risico op een beroerte. Dat is de conclusie van onderzoekers die 44 mensen tussen 56 en 73 jaar met een verhoogde bloeddruk onderzochten, aldus de website van de Britse openbare omroep BBC.

De onderzoekers, die hun conclusies publiceerden in het Journal of American Medicine (JAMA), deelden de 44 personen in twee groepen in. De eerste groep moest dagelijks zes gram zwarte chocolade eten, de tweede groep dezelfde hoeveelheid witte chocolade. De groep mensen die zwarte chocolade had gegeten, zag een lichte terugname van de bloeddruk. Bij de anderen werd geen wijziging opgetekend.

De aanwijzing dat cacao goed is voor de gezondheid is niet nieuw. Ook uit voorgaande onderzoeken bleek dat het de bloeddruk deed dalen. Eerder werd wel gedacht dat daarvoor grote hoeveelheden nodig waren, en dat de positieve gevolgen teniet gedaan zouden worden door de hoeveelheid vet en suiker die samengaan met chocoladeproducten.

De onderzoekers van het universitaire ziekenhuis van Keulen zeggen dat ze bewijzen hebben dat zelfs kleine hoeveelheden zwarte chocolade, 30 calorieën, een positieve bijdrage leveren. Volgens de onderzoekers is de daling wel klein, maar toch noemenswaardig. Diegenen die tijdens het onderzoek zwarte chocolade aten, hebben nadien geen verandering ondervonden in lichaamsgewicht en het niveau van glucose of vetten.

De Britse Heart Foundation wees er wel op dat het belangrijk is om te weten dat chocolade toch veel vetten en calorieën bevat, en dat een te grote toegeeflijkheid slecht is voor het hart.(KS)

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada