

## Kakao - verdens sunneste stoff?

Kakao er sunt. Veldig sunt. Etter å ha studerte kakaodrikkende indianere, mener en amerikansk forsker at kakao er så bra for helsa at stoffet kan bli like viktig som både penicillin og bedøvelsesmidler. Som om vi ikke visste det fra før...



Ingrid Spilde  
Journalist

Mandag 12. mars 2007  
kl. 05:00

Det er ikke hele kakaoen, men flavanoidet epicatechin det er snakk om, skriver magasinet Chemistry & Industry i følge ei pressemelding fra Society of Chemical Industry.

Stoffet finnes i kakaobønner, te, vin og noen frukter og grønnsaker, og skal visstnok ha en helt fantastisk innflytelse på skrotten.

Det mener i hvert fall Normann Hollenberg fra Harvard Medical School. Han har brukt mange år på å studere Kuna-indianerne i Panama, som tømmer innpå opptil 40 kopper kakao i uka.

Det interessante med dette kakaodrikkende folkeslaget er at risikoen deres for å ende opp med slag, hjertesvikt, kreft eller diabetes er redusert til bare 10 prosent av normalen, melder Chemistry & Industry. Hollenberg mener at det er flavanoidet som har æra.

- Dersom disse observasjonene forutsier framtida, kan vi uten blygsel si at de er blant de viktigste oppdagelsene i medisinsens historie, sier han i ei pressemelding.

### Ikke genene

Hollenberg kom over sammenhengen ved en slags tilfeldighet. På 1960-tallet oppdaget en annen forsker at nettopp Kuna-indianerne, som lever på avsidesliggende øyer, knapt opplever problemer med høyt blodtrykk. Og det til tross for at folkene har massevis av salt i kosten.



Denne hjelper ikke, dessverre...

Hollenberg ville rett og slett finne ut om indianerne hadde gener som beskyttet mot lidelsen. Men det viste seg snart at Kunaer som flyttet til byen snart fikk samme problemer som resten av bybefolkningen. Dermed kunne det altså ikke være arv som var forklaringa.

Nå begynte forskeren å studere andre faktorer som kunne ha betydning for helsa til øyboerne, som altså ser ut til å ha forbausende få problemer med hjertesvikt, slag, kreft eller diabetes.

Dietten deres var spesielt interessant. Siden kvaliteten på vannet til Kuna-folket ikke er all verden, pleier indianerne å koke sakene før de drikkes.

Og siden de har urgamle tradisjoner for dyrking og bruk av kakaoplanten, koker de kakaobønner sammen med vannet. Dermed blir altså den eneste tørstedrikken til Kunaene en slags kakao, som de tømmer ned minst fem kopper av om dagen.

### Like viktig som penicillin?

Hollenberg tror det er denne tradisjonen som holder indianerne så friske. Nå håper han at resten av oss også kan få den samme helseeffekten av sakene.

- Vi er alle enige om at penicillin og bedøvelse er enormt viktig. Men epicatechin kan potensielt fjerne fire av de fem vanligste dødssykdommene i vesten. Hvor viktig gjør det epicatechin? Jeg vil si veldig viktig, sier han til Chemistry & Industry.

Dette kan jo høres ut som verdens beste unnskyldning til å kjøpe inn hele sjokoladehylla nede i kolonialen, men der må vi dessverre skuffe.

### Må forske mer

For det første trengs det vel strengt tatt en god del mer forskning før man kan si noe sikkert om helseeffektene til kakaoen, og for det andre inneholder søtsakene i hylla minimalt med epicatechin.

Kommersielle kilder til kakao inneholder veldig lite av stoffet på grunn av all prosesseringa, skriver Hollenberg.

Flavanoider som epicatechin har en tendens til å smake bittert, og blir derfor fjernet fra kakaoen som selges, står det i pressemeldinga fra Society of Chemical Industry.

Gjett om det er en og annen luring innen helseindustrien som er rimelig interessert i **det**