

PRESENTCHOKLAD

hälsoprofilerar både givare och mottagare

- Presentchoklad måste vara mörk med ett högt innehåll av kakao för att uppfattas som välkommen och omtänksam av hälsomedvetna mottagare. Den positiva hälsofaktorn för bra mörk choklad är främst innehållet av antioxidanter av typ katekiner.

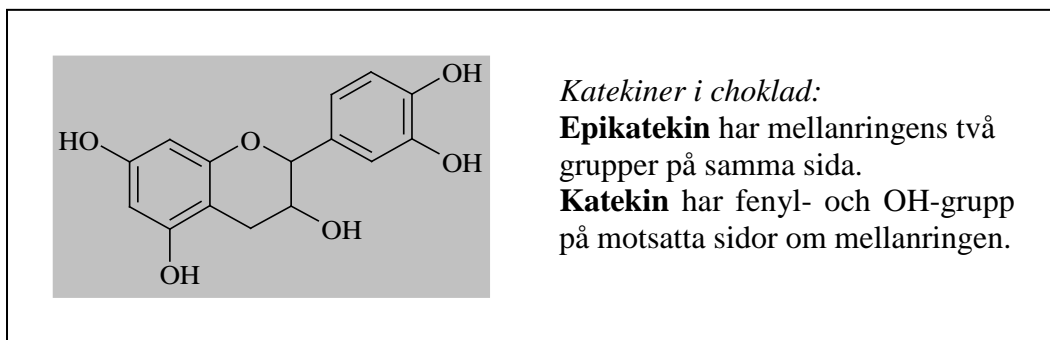
Exempel: Lindt Excellence och Marabou Premium Dark (70 och 86 %); välj gärna en choklad som även är miljö- och rättvisemärkt

- Choklad med socker som huvudingrediens är rena fetmapresenter. Sockret styr via insulin inlagring av både chokladfett och annat fett i mottagarens fettceller. Särskilt för överviktiga är sådan presentchoklad direkt olämplig, och den gör knappast alla mottagare glada.

Välkända exempel: Aladdin, Paradis och Mjolkchoklad från Marabou

- Den sämsta chokladen innehåller ofta glukos med extremt högt GI, och kanske även härdat fett med transfetter. Kontrollera noga att inte glukos, glukossirap, stärkelsesirap eller härdat fett finns med i förteckningen över chokladens innehåll. Annars kanske mottagaren känner sig besviken och slänger skräpet med avsmak.

Exempel: En lång rad billiga chokladsorter och särskilt sådana med mjuka fyllningar som Plopp och Center (även mörk) från Cloetta.



Antioxidanter

Mörk choklad har ett högt innehåll av fenoliska antioxidanter av typ *flavonoider*. Innehållet ökar ungefär i relation till chokoladens kakaoinnehåll, vilket är ett bra hälsoskäl för mörk choklad.

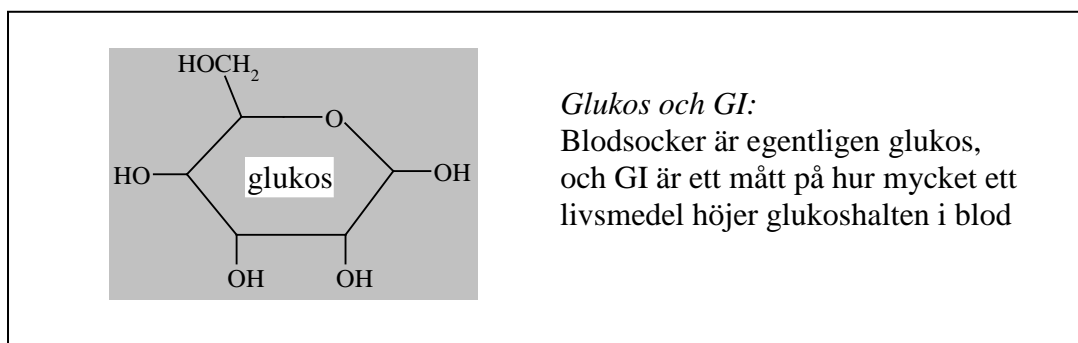
Katekiner: Den främsta enskilda antioxidanten i choklad är epikatekin som tillhör gruppen katekiner. Efter strukturen kallas katekiner ibland *flavanoler*. Antioxidanteffekten beror på fyra fenoliska OH-grupper på de två aromatiska ringarna i den typiska flavonoidstrukturen. De många OH-grupperna gör att katekiner liksom de flesta andra flavonoider är *vattenlösliga* antioxidanter.

Skyddseffekter: Katekiner tas upp till blodet och skyddar både blodplasma och viktiga lipoproteiner som *LDL* mot oxidation. De kan därför minska risken för *ateroskleros* och därmed även för hjärtinfarkt. Livslängden för katekiner i blod är endast några timmar. De kopplas efterhand enzymatiskt till ämnen som gör dem ännu mer polära innan de utsöndras med urin.

Andra källor: Mörk choklad (100 g), ett par glas rödvin och några äpplen är tre alternativa källor till ungefär lika stor mängd katekiner. Framför allt äpplen ger samtidigt andra viktiga flavonoider. För ett mer heltäckande skydd behövs även antioxidanter som askorbinsyra, tokoferoler och karotenoider.

[Cancer- och Allergifonden informerar](#)

Andra ämnen: Kakao innehåller utöver antioxidanter flera andra ämnen med speciella fysiologiska effekter. Bland dessa märks *teobromin* som har en koffeinliknande kemisk struktur men mindre stark påverkan. Ett kroppseget lipidderivat i choklad är *anandamid* med en svagt cannabisliknande effekt.



socker

Glukos: Vanligt socker, sackaros, är en disackarid som spjälkas enzymatiskt till glukos och fruktos före upptaget till blod. Fruktos metaboliseras i levern, och cirkulerande blodsocker utgörs därför nästan helt av glukos. En höjd haltnivå av blodglukos triggar utsöndring av insulin som är nödvändigt för intransport av glukos som energikälla i cellerna i t ex muskler och hjärna.

Hälsorisker: Stora och ofta upprepade svängningar i halterna av blodglukos kan efterhand leda till problem som glukosintolerens, insulinresistens, glykosylering, oxidation av LDL, ateroskleros och diabetes typ 2.

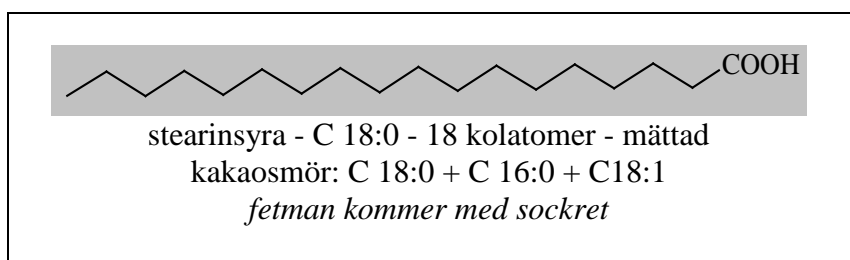
GI: Ett välkänt mått på hur mycket det vi äter höjer blodets halt av glukos under två timmar är GI. Som referensvärde används 100 för glukos. Sackaros har då ungefär värdet 70. Räknat på 100 g har nästan alla livsmedel mycket lägre GI än socker i dessa former.

[Glukossirap och glukos](#)

Choklad: Hälsoproblem relaterade till kost som ger stora variationer i halterna av blodglukos har ökat snabbt de senaste åren. Det är lätt att förstå att choklad med socker som huvudingrediens då är en hälsofara. Glukos med maximalt GI gör chokladen ännu mer oroande.

Att välja bort sötma: Innehållsförteckningen skall alltid ange ingredienserna i mängdordning och är ofta ett bra hjälpmedel vid val av choklad.

- Välj successivt choklad med allt högre kakaoinnehåll
- Välj bort alla chokladsorter för vilka socker står först
- Välj bort choklad som innehåller glukos eller glukossirap



Fett

Fetmavarning för söt choklad: Det största hälsoproblemet med chokladfett är att det intas tillsammans med socker (sackaros eller i värsta fall glukos) som ger en snabb höjning av blodhalterna av glukos och insulin.

Fettinlagring: Hormonet insulin bromsar förbränningen av chokladfettet och styr i stället in fett i fettceller. Därigenom blir chokladens socker + fett mycket starkare fettinlagrande än socker eller fett var för sig. Mörk choklad med liten mängd socker bidrar därför mindre till fetma.

Mättat och omättat fett: Chokladens kakaosmör från kakaobönan innehåller mättat och enkelomättat fett i ungefär samma proportioner som mjölkfett. Det är därför mycket säkrare hälsomässigt än fleromättat vegetabiliskt fett som lätt oxideras och skadar LDL och andra viktiga blodfetter.

[Mättat och fleromättat fett](#)

Kakaosmör och mjölkfett: Jämfört med mjölkfett har kakaosmör en högre andel av den långa mättade fettsyran stearinsyra. I övrigt innehåller kakaosmör den enkelomättade oljesyra C 18:1 och den mättade palmitinsyra C 16:0. Av chokladsmörets tre fettsyror på glycerol sitter oljesyra i mitten och de mättade fettsyrorna ytterst. Mjölkfett har däremot en mättad fettsyra i mitten.

Omställning till mörkare choklad

Att ställa om smaksinnet till mörkare choklad är inte särskilt svårt för den som samtidigt drar ned på andra sötsaker. En successiv ökning av kakaoinnehållet kan underlätta, och det är inte alltid bäst att övergå direkt till den riktigt mörka chokladen. Presentchoklad med minikakor av typ *Premium Dark* från Marabou testas gärna vid olika arrangemang och i glada sällskap och kan då fungera som vägvisare.