

Verbessern Lebensmittel mit viel Kakao die Stimmung?

Eine Übersichtsarbeit

Kernaussage der Übersichtsarbeit

Nachdem sie Lebensmittel mit hohem Kakaogehalt gegessen haben, haben Menschen mehr positive und weniger negative Gefühle als Menschen, die andere Lebensmittel gegessen haben. Stark kakaohaltige Lebensmittel verbessern auch kurzfristig im Vergleich zu anderen Lebensmitteln depressive Beschwerden und Ängste.

Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „The effect of cocoa-rich products on depression, anxiety, and mood: A systematic review and meta-analysis“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine **Metaanalyse**. Die Übersichtsarbeit wurde 2022 veröffentlicht. Sie stammt von Laura Fusar-Poli und fünf weiteren Forschenden von der Universität Catania in Italien.

Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

Hintergrund: „Schokolade macht glücklich“. Davon sind viele Menschen überzeugt. Und tatsächlich waren und sind Lebensmittel mit hohem Kakaogehalt, zum Beispiel dunkle Schokolade, in vielen Kulturen als Kraftspender und Stimmungsaufheller bekannt. Bisher sind die Auswirkungen von Kakao auf die körperliche Gesundheit jedoch besser untersucht als auf die Stimmung und die Gefühlslage.

Forschungsfrage: Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: 1) Wie wirken sich stark kakaohaltige Lebensmittel allgemein auf positive und negative Gefühle aus? 2) Verbessern stark kakaohaltige Lebensmittel depressive Beschwerden und Ängste?

Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien, in denen Erwachsene einmalig entweder stark kakaohaltige oder andere Lebensmittel zu sich nahmen. Die Studien mussten Unterschiede in Gefühlen sowie depressiven Beschwerden und Ängsten untersuchen.

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 9 Studien aus den Jahren 2011 bis 2019, deren Ergebnisse sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Die meisten Teilnehmenden stammten aus Malaysia, den USA und Großbritannien.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 9 Studien schauten die Forschenden, wie sich positive und negative Gefühle, depressive Beschwerden und Ängste nach dem Essen unterschieden, wenn Menschen entweder stark kakaohaltige oder andere Lebensmittel gegessen hatten..

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Folgende Merkmale haben die Forschenden untersucht:

- » Was gab es zu essen?
 - stark kakaohaltige Lebensmittel, zum Beispiel dunkle Schokolade
 - wenig oder gar nicht kakaohaltige Lebensmittel, zum Beispiel Milkschokolade
- » positive und negative Gefühle nach dem Essen
- » depressive Beschwerden nach dem Essen
- » Ängste nach dem Essen

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im

➔ KLARsaurus.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

- » Wenn sie Lebensmittel mit hohem Kakaogehalt gegessen hatten, empfanden Personen mehr positive Gefühle als die Personen aus der Vergleichsgruppe, die etwas Anderes gegessen hatten. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.41. Das ist ein kleiner Unterschied.
- » Personen, die stark kakaohaltige Lebensmittel gegessen hatten, hatten danach auch weniger negative Gefühle als die Personen aus der Vergleichsgruppe, die etwas Anderes gegessen hatten. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.47. Das ist ein kleiner Unterschied.
- » Wenn Personen stark kakaohaltige Lebensmittel gegessen hatten, hatten sie danach weniger depressive Beschwerden als Personen, die etwas Anderes gegessen hatten. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.42. Das ist ein kleiner Unterschied.
- » Ähnlich war es bei Ängsten. Personen, die stark kakaohaltige Lebensmittel gegessen hatten, hatten danach weniger Ängste als Personen, die etwas Anderes gegessen hatten. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.49. Das ist ein ebenfalls ein kleiner Unterschied.

Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

In der Übersichtsarbeit wurden Unterschiede in Abhängigkeit davon beobachtet, ob Personen stark kakaohaltige Lebensmittel gegessen hatten oder nicht. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, weiß man nur, dass es diese Unterschiede gibt. Man kann aber nicht sicher sagen, dass der Kakaogehalt die Ursache für diese Unterschiede ist. .

Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden kaum Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass die Unterschiede in positiven und negativen Gefühlen, depressiven Beschwerden und Ängsten ähnlich groß sind wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden geben zu bedenken, dass sie nur wenige geeignete Studien für ihre Übersichtsarbeit finden konnten. Diese Studien hatten selbst relativ wenige Teilnehmende. Außerdem wiesen die Studien aus verschiedenen Gründen insgesamt ein recht hohes Risiko auf, verzerrt zu sein. Zum Beispiel finanzierte ein Schokoladenhersteller eine der Studien. Zusammen genommen macht dies die Ergebnisse der Übersichtsarbeit sehr unsicher.

Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

Die Forschenden schließen aus ihrer Übersichtsarbeit, dass die verbreitete Meinung, dass kakaohaltige Lebensmittel kurzfristig zu verbesserter Stimmung führen, wohl einen guten Grund hat. So kann es kurzfristig die Stimmung verbessern, wenn man Lebensmittel isst, die einen hohen Kakaanteil haben. Allerdings können die Forschenden keine Aussagen über die langfristige Wirkung treffen.

Was ist noch zu beachten?

Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Erstellung der Übersichtsarbeit wurde nicht durch Dritte, zum Beispiel Stiftungen oder Unternehmen, finanziell gefördert oder unterstützt.

Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Fusar-Poli, L., Gabbiadini, A., Ciancio, A., Voza, L., Signorelli, M. S., & Aguglia, E. (2022). The effect of cocoa-rich products on depression, anxiety, and mood: A systematic review and meta-analysis. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(28), 7905-7916.

➔ <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1920570>

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ **KLARsaurus** zu finden.

Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ Was ist eine Metaanalyse?