

## Pressemitteilung

### „Ihr Kalorien kommet!“ – Schlemmen zu Weihnachten ohne schlechtes Gewissen

**Lübeck, 29. November 2018 – Alle Jahre wieder funkeln die weihnachtlichen Verführungen schon im Herbst aus den Supermarktregalen: Lebkuchen, Spekulatius Marzipan oder frisch gebrannte Mandeln – ohne diese Verlockungen wäre Weihnachten nicht Weihnachten. Die gute Nachricht: Wer schlau isst, kann ohne schlechtes Gewissen genießen. Mit einem neuen, individuellen Testverfahren lässt sich herausfinden, welche Lebensmittel der eigene Körper mit weniger Insulinausschüttung verstoffwechselt.**

Weihnachten ist auch ein Fest für den Insulinspiegel und damit für Heißhungerattacken. Hier ein Stück Christstollen, dort ein Stück Schokolade und abends ein Glas Glühwein – das wochenlange Schlemmen zieht eine Kettenreaktion nach sich. Denn wenn der Blutzucker stark schwankt, schwankt auch der Insulinspiegel und sorgt dafür, dass das Hungergefühl schnell wiederkommt. Und wer mehr Appetit hat, isst auch mehr und summiert die Kilos auf den Hüften.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es ganz individuell ist, welche Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen<sup>1</sup>. So konnte in einer Crossover Studie 2017 nachgewiesen werden, dass der Blutzucker jedes Probanden anders auf verschiedene Brotsorten reagierte und dafür die individuelle Zusammensetzung ihres so genannten Mikrobioms verantwortlich war. Hinter dem Mikrobiom stecken viele Millionen kleiner Bakterien in unserem Darm. Und dieses setzt sich bei jedem Menschen ganz unterschiedlich zusammen.

Welche Lebensmittel den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen und welche ihn wiederum auf einem konstanten Level und somit auch den Hunger klein halten, lässt sich jetzt herausfinden: Entweder, indem jeder selbst ein Lebensmitteltagebuch führt und Blutzuckermessgerät einsetzt, um festzuhalten, wann der nächste Hunger kommt und wie

---

<sup>1</sup> vgl. „Bread Affects Clinical Parameters and Induces Gut Microbiome-Associated Personal Glycemic Responses“, by T. Korem et al.: Cell Metabolism, veröffentlicht am 06. Juni 2017



die Blutzuckerwerte variieren. Oder aber, da die Auswertung nicht ganz einfach ist, mithilfe eines Tests - wie beispielsweise in den USA von DayTwo oder in Deutschland von MillionFriends ([www.millionfriends.de](http://www.millionfriends.de)).

Letzteres hat sich die millionenfach vorkommenden Darmbakterien nicht nur zum Namen gemacht, sondern sich auch mit dessen Bedeutung in Bezug auf das Verhalten auf bestimmte Lebensmittel auseinander. 'MillionFriends' ist aus dem Institut für Ernährungsmedizin der Universität zu Lübeck entstanden. Das Start-up-Unternehmen hat mit MillionFriends ein Programm entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann.

Das Team besteht aus Ernährungsmedizinern und Ärzten der Universität zu Lübeck und wird von Prof. Dr. med. Christian Sina beraten. Das Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen eine personalisierte und gesundheitsfördernde Ernährung und damit ein gesundes Altern zu ermöglichen. Das Konzept wurde 2018 zur Marktreife gebracht und wird laufend durch wissenschaftliche Studien begleitet.

Auf diese Weise hat schon der ein oder andere herausgefunden, dass er beispielsweise Marzipan besser verträgt als Weißbrot, Nudeln besser als Reis oder Gänsebraten besser als Lachs. Es muss also nicht alles Sünde sein, was uns an den besinnlichen Feiertagen so viel Genuss bereitet.

Weitere Informationen zum Testverfahren finden Sie im Internet unter [www.millionfriends.de](http://www.millionfriends.de)

### **Pressekontakt**

Ulrike Voß

Perfood GmbH

Hafenstraße 25

23568 Lübeck

E-mail: [ulrike.voss@millionfriends.de](mailto:ulrike.voss@millionfriends.de)

Tel.: +49 (0)172 590 55 50