

Pressemitteilung

Weißbrot zum Frühstück? Für manche tatsächlich die bessere Wahl

- **Gesunde Ernährung ist individuell.**
- **Es muss nicht immer Vollkorn sein, jeder Vierte bis Fünfte startet mit Weißbrot oder Müsli mit Schokolade energiegeladen und lange gesättigt in den Tag.**
- **Unsere Darmbakterien entscheiden über unseren Ernährungstypen.**

Lübeck, 28. Februar 2019 – Was ist eigentlich ein „gesundes“ Frühstück? Ist für jeden das gleiche gesund? Die wissenschaftliche Antwort lautet Nein. Forscher der Universität Lübeck widerlegen gängige Annahmen, dass für jeden IMMER das gleiche gut oder schlecht ist. Denn: Die Blutzuckerreaktionen schwanken bei jedem unterschiedlich stark, auch wenn die Menschen das gleiche essen.

Im Rahmen des Ernährungsprogramms MillionFriends bestätigten die Blutzuckerreaktionen von 6.400 ausgewerteten Frühstücken beispielsweise, dass jeder Vierte bis Fünfte mit Weißbrot am Morgen besser beraten ist als mit Vollkornbrot. Der Effekt: Es macht länger satt und lässt uns voller Energie in den Tag starten.

Die ernährungsmedizinische Wissenschaft um das Thema Mikrobiom und personalisierte Ernährung hat noch andere, zum Teil überraschende Punkte hervorgebracht.

Die Zusammenfassung:

- Die Blutzuckerreaktion nach dem Essen ist bei jedem anders und eng an die Besiedelung der Darmflora geknüpft.
- Es ist wichtig, seine eigene, ganz individuelle Blutzuckerreaktion zu kennen. Denn eine starke Blutzuckerreaktion sorgt gleich für drei unangenehme Effekte:
 - Man bekommt schneller wieder Hunger
 - Man wird von Müdigkeit geplagt
 - Überschüssige Energie wird vermehrt in Fett gespeichert

- Jeder Vierte bis Fünfte reagiert auf Weißbrot zum Frühstück mit einer stabileren Blutzuckerreaktion als auf Vollkornbrot, ist also mit Weißbrot besser beraten.
- Haferflocken machen nicht jeden am Morgen länger satt als das Müsli mit Schokolade. Im Vergleich zu Haferflocken kann ein Müsli mit Schokolade für jeden Vierten bis Fünften die bessere Alternative sein.
- Eine ungünstige Blutzuckerreaktion auf Haferflocken oder Vollkornbrot kann durch die richtigen anderen Zutaten (z.B. Obst, Nüsse, Käse) verbessert werden.
- Ein ausgiebiges Sonntags-Frühstück mit Croissant, Laugenbrezeln oder Rosinenbrötchen kann bei einigen eine niedrige Blutzuckerreaktion hervorrufen und ist damit ab und an erlaubt.
- Fazit:
 1. Pauschale Ernährungsempfehlungen sind überholt.
 2. Jeder hat einen individuellen Stoffwechsel.
 3. Jeder braucht seine eigene personalisierte Ernährung.
 4. Die isolierte Betrachtung von Zucker und Fett reicht für eine gesunde Ernährung nicht aus.
 5. Ein stabiler Blutzucker hält fit und länger satt.
 6. Das Wissen um seine eigene Blutzuckerwerte nach dem Essen ermöglicht ein gesundes Gewichtsmanagement.

Prof. Dr. Christian Sina, Leiter des Ernährungsmedizinischen Instituts der Universitätsklinik Lübeck und Mitgründer von MillionFriends, erklärt: „So wie nicht jeder die gleiche Hautcreme benutzt, so ist auch nicht jedes Lebensmittel gleich gut oder schlecht für jeden. Dafür sorgen unsere vielen Millionen Darmbakterien, die von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich sind. Die gute Nachricht: Für viele ist es gar nicht notwendig, sich ihr geliebtes Weißbrot zum Frühstück zu verkneifen. Und wer sich wundert, warum er trotz Vollkornmahlzeiten in das berühmte „Tief“ fällt, sollte seine individuellen Reaktionen einmal genauer unter die Lupe nehmen.“

Gerne steht Prof. Dr. Christian Sina als Experte zur Verfügung.

Prof. Dr. med. Christian Sina: Ernährungsmediziner und Gastroenterologe

Prof. Dr. med. Christian Sina (Jg. 1976) ist Facharzt für Innere Medizin mit zusätzlicher Spezialisierung auf Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährungsmedizin. Als Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin und Leiter der klinischen Sektion für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck besteht seine Aufgabe darin, grundlagenorientierte und klinische Forschung zu verbinden und dem Bedarf an Überprüfung und Verbesserung der bereits bestehenden Behandlungskonzepte nachzukommen. Gemeinsam mit Dr. med. Torsten Schröder entwickelte er die Idee für MillionFriends. Zusammen stellen sie die wissenschaftlich fundierte Analyse der Mikrobiome, Ernährungsprotokolle und Blutzuckerdaten sicher und sorgen dafür, dass jeder MillionFriends-Teilnehmer die Ernährungsempfehlungen erhält, die zu ihm passen.

Über die Perfood GmbH

Das Start-up-Unternehmen Perfood hat zusammen mit führenden Ernährungsmedizinern, Biologen und Bioinformatikern mit MillionFriends ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Das Konzept wurde 2018 zur Marktreife gebracht und wird laufend durch Studien begleitet, um vom aktuellen Stand der Wissenschaft zu profitieren. Die Mission der Perfood GmbH ist es, seine Kunden durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, um so einen ausgeglichenen Stoffwechsel zu erzielen und damit die Chancen für ein gesundes Altern zu erhöhen.

Weitere Informationen zum Testverfahren finden Sie im Internet unter www.millionfriends.de

Druckfähiges Bildmaterial können Sie honorarfrei unter folgendem Link herunterladen:
<https://www.millionfriends.de/presse/>



Pressekontakt

Dominik Burziwoda

Hafenstraße 25

23568 Lübeck

dominik.burziwoda@perfood.de

0172 – 37 69 629

www.millionfriends.de/presse