

Pressemitteilung

## **Blutzucker-Studie „pro Pasta“:**

**Nudeln erweisen sich als beste Sättigungsbeilage/ Für die meisten gilt:  
Vorsicht bei Kartoffeln und Reis**

---

**Lübeck, 21. Oktober 2019** – Es gibt sie mit Weizen, Dinkel oder Vollkorn, in Spiralform, als Schmetterling oder einfach als Spaghetti. Für Italiener gilt sie längst als Grundnahrungsmittel: Die Pasta. Kein Wunder, dass es alljährlich (am 25. Oktober) einen „Weltnudeltag“ gibt, an dem dieses vielseitige und beliebte Lebensmittel gefeiert wird. Im Zuge des Low-Carb-Trends wird die Nudel jedoch auch verteufelt, gilt oft als „Dickmacher“ oder wird pauschal als „ungesund“ bezeichnet.

Dass Nudeln besser sind als ihr Ruf, zeigt eine neue Untersuchung von MillionFriends, dem wissenschaftlichen Programm zur Bestimmung persönlicher Ernährung. Unter rund 700 ausgewerteten Mahlzeiten reagierten 76 % der MillionFriends Teilnehmer mit einer positiveren Blutzuckerreaktion auf klassische Weizenpasta als auf Kartoffeln. Nach dem Verzehr von Nudeln lag ihre Blutzuckerreaktion durchschnittlich um 51,4 % niedriger als nach kohlenhydratnormierten Kartoffelmahlzeiten. Das bedeutet, dass bei einem Teilnehmer der Blutzuckerwert 1-2 Stunden nach Verzehr von Nudeln einen annähernd normalen Blutzucker um 100 mg/dl aufweist, dieser Wert nach dem Verzehr von Kartoffeln jedoch auf 150 mg/dl hochschnellt. Auch im Vergleich zu Reis schneidet die Weizenpasta in Puncto Blutzuckerreaktion durchschnittlich besser ab: Mehr als 65 % der Teilnehmer zeigten einen um 40 % geringeren Blutzuckeranstieg.

Wenn Menschen mit einer stabilen bzw. niedrigen Blutzuckerreaktion auf eine Mahlzeit oder ein Lebensmittel reagieren, weist das auf eine gute Verstoffwechslung hin. Wer darauf achtet, zu Lebensmitteln zu greifen, die einen möglichst niedrigen Blutzuckeranstieg nach sich ziehen, bleibt länger satt, fühlt sich fitter, ist leistungsfähiger und senkt das Risiko für viele Volkskrankheiten wie Diabetes oder Adipositas. Ein hoher

Blutzuckerspiegel hingegen ist der Grund, warum sich viele Menschen nach kohlenhydratreichen Lebensmitteln schlapp und müde fühlen und schnell wieder zum nächsten Snack greifen.

Dr. Torsten Schröder, Arzt und Mitgründer von MillionFriends, erklärt: „Jeder kennt das berühmte „Nachmittagstief“. Dahinter steckt nichts anders als ein hoher Ausschlag des Blutzuckerspiegels, der eine starke Abgeschlagenheit nach sich zieht. Dass dies grundsätzlich nach kohlenhydratreichen Lebensmitteln geschieht, ist mittlerweile wissenschaftlich widerlegt. Vielmehr reagiert jeder Stoffwechsel und damit jeder Mensch unterschiedlich auf unterschiedliche Mahlzeiten, Snacks oder Getränke. Nudeln scheinen im Durchschnitt für die meisten Menschen also eine viel bessere Beilage zu sein als bisher angenommen.“

Da Blutzuckerreaktionen individuell verlaufen, wurde das Ernährungsprogramm MillionFriends von Medizinern der Universität Lübeck entwickelt. Durch einen 14-tägigen Blutzuckertest, ein App-Ernährungstagebuch und eine Analyse der Darmbakterien ermittelt das Programm die optimierte persönliche Ernährung, ohne den gewohnten Ernährungsplan auf den Kopf zu stellen. So erreichen die meisten Teilnehmer auch eine nachhaltige Gewichtsregulierung.

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

### **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.

[www.millionfriends.de/presse](http://www.millionfriends.de/presse)



**Pressekontakt**

Perfood GmbH

Ulrike Voß

Hafenstraße 25

23568 Lübeck

[Ulrike.voss@millionfriends.de](mailto:Ulrike.voss@millionfriends.de)

0172 – 590 55 50

[www.millionfriends.de/presse](http://www.millionfriends.de/presse)

Perfood GmbH

Dominik Burziwoda

Hafenstraße 25

23568 Lübeck

[dominik.burziwoda@perfood.de](mailto:dominik.burziwoda@perfood.de)

0172 – 37 69 629