

Pressemitteilung

**„Good carb“ statt „No-carb“:**

## **Warum Kohlenhydrate zu Unrecht ihr Fett wegkriegen**

---

- **„Mikrobiom-Versteher“ Dr. med. Torsten Schröder über Bauchgefühle und Stoffwechselltypen**
- **Wie wir uns mit den passenden Kohlenhydraten gesund und figurbewusst ernähren können**

**Lübeck, 13. November 2019** – Brot, Getreide und Süßes sind aus unserer Ernährung kaum wegzudenken. Unser Gehirn ist darauf programmiert, die schnell verfügbaren Kohlenhydrate aus diesen Lebensmitteln bevorzugt aufzunehmen und die Energie für schlechte Zeiten zu speichern. Dieser Überlebensmechanismus sorgt dafür, dass Carbs uns einfach gut „schmecken“ und dazu verleiten, im Überfluss davon zu essen.

Umso weniger wundert es, dass es uns besonders schwerfällt, kohlenhydratfreie oder -arme Ernährung durchzuhalten. **Dr. med. Torsten Schröder**, Ernährungsmediziner am Universitätsklinikum Lübeck und Mitgründer des Ernährungsprogramms MillionFriends, gibt Tipps für den individuellen Umgang mit Kohlenhydraten und erklärt, warum sie zu Unrecht Ihr Fett wegbekommen:

- **Tipp 1** von Dr. Torsten Schröder: „Man kann Kohlenhydrate nicht über einen Kamm scheren. Vielmehr kommt es darauf an, die richtige Kohlenhydratquelle für seine individuellen Stoffwechselprozesse zu finden. Viele Menschen bleiben beispielsweise nach einer Mahlzeit mit Reis als Beilage nicht lange satt, da ihr Blutzucker in die Höhe schießt. Das passiert, wenn die Darmbakterien den Reis nicht gut verstoffwechseln können. Da unsere Darmflora, auch Mikrobiom genannt, bei jedem Menschen anders zusammengesetzt ist, reagiert jeder Mensch unterschiedlich. So kann aus einer klassischen „Sättigungsbeilage“ wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln das Gegenteil

werden. Viele Menschen sehen den Grund ihrer Hungerattacken oft nicht in einer vorherigen Mahlzeit, weil die Reaktion nicht unmittelbar nach dem Essen einsetzt. Hier hilft ein Ernährungstagebuch, in das man seine Mahlzeiten und sein Befinden einträgt.“

- **Tipp 2** von Dr. Torsten Schröder: „Unser Mikrobiom ist wie wir selbst zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedlich leistungsfähig. Untersuchungen haben gezeigt, dass viele Menschen Kohlenhydrate morgens am besten verstoffwechseln. Ob man zu so genannten „Morgen- oder Abendtypen“ gehört, lässt sich mit einem 14-tägigen Blutzuckertest herausfinden. Menschen, die Kohlenhydrate morgens besser vertragen, dürfen also beim Frühstück vermehrt zu Haferflocken, Brot oder Getreidemüslis greifen. Am Abend hingegen kann es sein, dass eine Brotzeit die Darmflora nicht mehr glücklich macht. Der Effekt: Der Blutzucker steigt, die Fetteinlagerung wird angekurbelt und man hat so schnell wieder Hunger, dass man vor dem Fernsehen nochmal zu Chips oder Schokolade greift. Wer dieses Verhalten bei sich beobachtet, sollte abends zu protein- und fettreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Quark, Rührei, Nüssen oder Avocado greifen. Je naturbelassener, desto besser.“
- **Tipp 3** von Dr. Torsten Schröder: „Ballaststoffe kommen hauptsächlich in kohlenhydratreichen Lebensmitteln vor wie Getreide, Vollkornbrot oder Hülsenfrüchten. Sie sind eine Wohltat für unseren Darm, machen lange satt und fördern die Verdauungstätigkeit. Echte Ballaststoff-Booster stecken übrigens in Weizenkleie (45 g Ballaststoffe/100 g), Schwarzwurzel (18 g Ballaststoffe/ 100 g) oder Chiasamen (34 g Ballaststoffe/ 100 g). Vielgepriesene, kohlenhydratarme Gemüsesorten wie Brokkoli oder andere Kohlarten kommen im Vergleich dazu „nur“ auf etwa 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm. Ideal sind Kohlenhydrate aus Lebensmitteln, die sowohl ballaststoffreich sind als auch den Blutzucker stabil halten.“<sup>1</sup>
- **Tipp 4** von Dr. Torsten Schröder: „Kohlenhydrate bleiben ein wichtiger Energielieferant. Wer sie dauerhaft komplett meidet, kann unter anderem Risiken für Gefäßerkrankungen erhöhen, zum Beispiel durch eine erhöhte Fettzufuhr. Auch ist es

---

<sup>1</sup> siehe auch beigefügte Grafik „MillionFriends Ernährungspyramide“



ungesund, dauerhaft weit über das empfohlene Maß Eiweiße zu sich zu nehmen, das kann Nieren- und Leberprobleme oder Gicht begünstigen. Deshalb: Vorsicht bei pauschalen Ernährungsempfehlungen, die auf extremen Verzicht setzen. Gerade, wer auf low-carb für Gewichtsabnahme setzt, findet sich schnell im Jojo-Effekt wieder.“

Das Forscherteam von MillionFriends widmet sich der Bestimmung einer individuellen Ernährung, die sich durch einen stabilen Blutzuckerspiegel auszeichnet. 14 Tage lang misst man seinen Blutzucker, führt ein App-Ernährungstagebuch und erhält eine Analyse seiner Darmbakterien. So erstellt MillionFriends einen persönlichen Ernährungsplan auf Basis der jeweiligen Lieblingsmahlzeiten. Das Konzept wirkt nachhaltig, denn rund 90 Prozent der MillionFriends Teilnehmer halten sich an ihre Empfehlungen. Dabei nehmen sie im Durchschnitt nicht nur drei Kilogramm ab, sondern beugen auch Krankheiten wie Diabetes vor, steigern ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit.

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 Ernährungsmedizinerinnen, 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

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