

Pressemitteilung

## **Studie zum gesunden Weihnachtsteller: Schokoladen-Weihnachtsmann schlägt Mandarine**

---

- **In dulci júbilo: Diese Süßigkeiten machen den Weihnachtsteller froh**
- **Schokolade macht in Punkto Blutzucker die beste Figur und liegt gleichauf mit dem Apfel**
- **Besser weniger naschen: Gebäck und Lebkuchen „pur“**

**Lübeck, 22. November 2019** – Gute Nachrichten für Naschkatzen: Bei cleverer Auswahl müssen Fans von Weihnachtssüßigkeiten kein schlechtes Gewissen mehr haben. Wissenschaftler werteten mehr als 800 typische Weihnachtsmahlzeiten der MillionFriends Teilnehmer im Hinblick auf ihre Blutzuckerreaktionen aus und förderten ein erstaunliches Ranking zutage, das den schlechten Ruf einiger Süßigkeiten aufpoliert.

Im Durchschnitt liegt der Weihnachtsmann aus Vollmilchschokolade mit der niedrigsten Blutzuckerreaktion gleichauf mit dem Apfel (beide 109 mg/dl) und ist damit besser als die Mandarine (113 mg/dl) und die Banane (115 mg/dl). Überraschend „gute“ Blutzuckerreaktionen ruft im Vergleich auch der Marzipanstollen hervor (122 mg/dl), gefolgt vom Lebkuchen mit Schokolade (124 mg/dl). Das Schlusslicht bildet Lebkuchen ohne Schokolade (138 mg/dl) – damit deutet alles darauf hin, dass auch hier die Schokolade einen positiven Effekt auf die Blutzuckerreaktion hat.<sup>1</sup>

Das Ranking im Überblick:

- 1) Weihnachtsmann aus Vollmilchschokolade + Apfel (beide 109 mg/dl)
- 2) Mandarine (113 mg/dl)
- 3) Banane (115 mg/dl)
- 4) Marzipanstollen (122 mg/dl)

---

<sup>1</sup> Es handelt sich um die Durchschnittswerte der maximalen Blutzuckerreaktionen aus insgesamt 816 Mahlzeiten. Diese Blutzuckerreaktionen wurden nach einer bis zwei Stunden nach Verzehr der jeweiligen Mahlzeit gemessen.

- 5) Lebkuchen mit Schokolade (124 mg/dl)
- 6) Dominosteine (128 mg/dl)
- 7) Vanillekipferl (130 mg/dl)
- 8) Lebkuchen ohne Schokolade (138 mg/dl)

Höhere Blutzuckerausschläge ziehen eher Heißhungerattacken nach sich und auch vermehrte Fetteinlagerung. Hinzu kommt, dass ein hoher Blutzuckerspiegel für Krankheiten wie Diabetes, Adipositas oder Herzinfarkt verantwortlich gemacht wird. Wer seinen Blutzuckerspiegel stabil hält, tut seinem Körper also gleich auf mehreren Ebenen etwas Gutes.

Für Weihnachten bedeutet das, wer seine Lieblingsnacks bewusst und vor allem individuell zusammenstellt, der kann seinen Blutzucker stabil halten und überflüssigen Polstern einen Riegel vorschieben, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Solange man seine individuelle Reaktion auf die Weihnachtssnacks nicht kennt, gilt für den Weihnachtsteller, dass Schokolade in Kombination mit Mandarine eher zu empfehlen ist als Gebäck oder Lebkuchen ohne Schokolade.

Es klingt wie eine Lösung für viele Gewichts- und Gesundheitsprobleme, und das nicht nur zu Weihnachten. Umso erstaunlicher ist es, dass die Rolle des Blutzuckers und seiner individuellen Reaktion im Blumenstrauß der Ernährungs- und Diätkonzepte bisher eine untergeordnete Rolle gespielt haben. Dr. Torsten Schröder, Mediziner an der Universitätsklinik Lübeck und Mitgründer von MillionFriends, erklärt: „Individuelle bzw. personalisierte Ernährung zu bestimmen, wurde erst in den letzten Jahren alltagstauglich. Erst heute haben wir Technologien, die uns eine unkomplizierte Blutzuckermessung erlauben, und die wir dank einer App mit weiteren Lebensmitteldaten verknüpfen können.“

Wird Kalorienzählen in Zukunft also überflüssig? „Nach wie vor macht die Menge das Gift“, so Dr. Torsten Schröder weiter. „Es sollte jetzt keine Trend-Diät werden, sich nur noch von Schokolade zu ernähren. Vielmehr zeigen unsere Ergebnisse, dass volkstümlich „ungesunde“ Lebensmittel bei genauem Hinschauen besser für den Einzelnen sein

können als volkstümlich „gesunde“ Lebensmittel. Wer es genau wissen will, sollte sich testen.“

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