

Pressemitteilung

Weg mit dem Speck: Erfolgreiches Abnehmen nach dem Typen-Prinzip

- **Wie Fett- und Proteintypen unterschiedlich Gewicht verlieren**
- **Warum ein niedriger Blutzuckerspiegel so wichtig ist**
- **Welche Lebensmittel sich für welchen Typ eignen**

Lübeck, 7. Januar 2020 – Zu den meisten guten Vorsätzen im neuen Jahr zählt die Diät. Immerhin nehmen wir statistisch jedes Jahr ein Kilo an Körpergewicht zu. Aber welche ist die richtige Ernährungsform für mich, um Gewicht zu verlieren und zu halten? Und warum funktionieren so viele Diäten einfach nicht? Das Geheimnis liegt in unserem ganz individuellen Stoffwechsel: Nicht für jeden führen Trend-Diäten zum Erfolg, die beispielsweise auf wenig Fett, wenig Kohlenhydrate und/oder proteinreiche Kost setzen. Diese so genannten Makronährstoffe (Fette, Kohlenhydrate, Proteine) werden nämlich von unseren Darmbakterien, dem Mikrobiom, ganz unterschiedlich verstoffwechselt. Eine personalisierte, auf den eigenen Stoffwechsel abgestimmte Ernährung stellt den Grundpfeiler dar für nachhaltiges Gewichtsmanagement ohne Heißhunger und Jojo-Effekt. Außerdem beugt sie Krankheiten wie Diabetes bis hin zum Herzinfarkt vor.

Durch Fett Körperfett verlieren – klingt paradox, funktioniert aber

Im Rahmen des Ernährungsprogramms MillionFriends stellte sich heraus, dass rund 20 Prozent der Teilnehmer zu den so genannten Fett-Typen gehören. Das bedeutet, dass fettreiche Kost bei diesen Teilnehmern eine bessere, sprich niedrigere Blutzuckerreaktion hervorruft als Proteine. Die Darmbakterien können also die in der Nahrung enthaltene Glukose gut verstoffwechseln, wenn sie mit Fetten kombiniert wird. Dr. med. Torsten Schröder, Mediziner an der Universitätsklinik Lübeck und Mitgründer von MillionFriends, erklärt: „Eine stabile bzw. niedrige Blutzuckerreaktion nach dem Essen sorgt zum einen dafür, dass man länger satt bleibt und Heißhungerattacken ausbleiben. Zum anderen schüttet der Körper weniger Insulin aus und signalisiert den Fettzellen, dass es für sie nichts zu speichern gibt.“ Paradoxerweise ist es bei Fett-Typen so, dass sie beim Kampf gegen Fettpolster eher zum sprichwörtlichen Butterbrot

greifen sollten als zum Brot mit proteinreichem Magerquark. Dabei spielt die Qualität der Fette eine wichtige Rolle, denn gesättigte oder auch Trans-Fettsäuren wie beispielweise in Chips oder Croissants gehören nicht auf den täglichen Speiseplan. Lieber das Müsli mit fettreichem Quark anrichten oder zum Salat fettreiche Avocados kombinieren. Auch sind für zwischendurch beispielsweise eher Nüsse zu empfehlen als Proteinriegel.

Folgende beispielhafte Lebensmittel enthalten besonders viele ungesättigte Fettsäuren (pro 100 Gramm):

- Olivenöl: 73,1 g
- Rapsöl: 63,3 g
- Sonnenblumenöl: 46,2 g
- Mandeln: 33,6 g
- Cashewkerne: 27,3 g
- Erdnüsse: 24,4 g
- Pistazien: 23,2 g
- Kürbiskerne: 16,2 g
- Avocados: 9,8 g
- Eier: 4,1 g

Unser Tipp: Grüner Salat mit Nüssen und Kernen sowie Avocado und Ei, dazu eine leichte Vinaigrette mit aromatischem Kürbiskernöl

Etwa ein Viertel der MillionFriends Teilnehmer gehören zu den Protein-Typen. Diese Menschen haben nach proteinreichen Mahlzeiten ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl dank niedrigem Blutzuckeranstieg. Für sie gilt unter anderem: Magerquark ins Müsli und auf's Brot, vermehrt zu Fisch- und Milchprodukten greifen sowie zu Hülsenfrüchten und Kernen. Zwischen 30 und 40 Prozent der Menschen sind übrigens Misch-Typen. Bei ihnen führen sowohl Fette als auch Proteine zu besseren, sprich niedrigen Blutzuckeranstiegen.

Folgende beispielhafte Lebensmittel enthalten besonders viele Proteine (pro 100 Gramm):

- Parmesankäse: 35 g
- Forelle: 24 g
- Lachs: 20 g
- Hähnchenbrust: 23 g
- Garnelen: 19 g
- Magerquark: 13 g
- Ei (mittelgroß): 6 g
- Milch: 3 g

Unser Tipp: Ofenkartoffel mit Lachs und Kräuter-Magerquark

Ob Fett-, Protein- oder Mischtyp, das lässt sich mit dem Ernährungsprogramm MillionFriends herausfinden: Einfach zwei Wochen lang Blutzucker über einen Sensor messen, Ernährungstagebuch führen und Mikrobiom analysieren. Mehr Infos unter www.millionfriends.de

Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech-Startup Perfood hat mit MillionFriends ein Programm entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. MillionFriends leitet sich von den millionenfach vorkommenden Darmbakterien ab, ohne die unser Körper nicht funktionieren würde. Das Perfood-Team besteht aus Ernährungsmedizinern und Ärzten der Universität zu Lübeck um Prof. Dr. med. Christian Sina sowie aus Technologieexperten. Das Perfood-Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen eine personalisierte und gesundheitsfördernde Ernährung zu ermöglichen. Das Konzept wurde 2018 zur Marktreife gebracht und wird laufend durch Studien begleitet, um vom aktuellen Stand der Wissenschaft zu profitieren. Das junge Unternehmen wächst jährlich um 500 Prozent.

Bei Fragen oder für weiterführende Informationen wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß Text & PR

Heußweg 49

20255 Hamburg

E-Mail: ulrike.voss@millionfriends.de

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