

## Presseinformation

### **MillionFriends: Jeder Mensch is(s)t anders**

- **Wissenschaftler der Universität zu Lübeck nutzen die „Millionen Freunde“ im Darm für eine individuell zugeschnittene Ernährung**
- **Verbesserung des Stoffwechsels, des Wohlbefindens und der Gesundheit mit positivem Effekt auf die Gewichtsregulierung**
- **Nachhaltig erfolgreiches Gewichtsmanagement von Teilnehmern bestätigt**

MillionFriends ist ein von Wissenschaftlern entwickeltes Programm zur Bestimmung der personalisierten Ernährung. Ärzte und Ernährungsmediziner der Universitätsklinik Lübeck setzen mit dem Konzept neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur individuellen Lebensmittelverträglichkeit in die Praxis um, denn MillionFriends ermöglicht es jedem Teilnehmer, seine persönliche Reaktion auf Nahrungsmittel herauszufinden. Die Idee zu diesem Programm entstand am Lehrstuhl des Lübecker Ernährungsmediziners Prof. Dr. med. Christian Sina, wo man sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der individuellen Darmflora und des damit zusammenhängenden Blutzuckerspiegels auf die Ernährung beschäftigt.

Mithilfe von MillionFriends haben bereits mehrere tausend Teilnehmer die Grundlage dafür geschaffen, um mit kleinen Anpassungen einen großen Effekt für Stoffwechsel, Wohlbefinden und Gesundheit zu erzielen. 90 Prozent der Teilnehmer halten sich langfristig an die Ernährungsempfehlungen und haben durchschnittlich 3 Kilogramm Körpergewicht nachhaltig reduzieren können. Der Clou: Sie stellen ihre Ernährung auf der Basis ihres gewohnten Speiseplans zusammen und beugen Krankheiten wie Diabetes oder Herzinfarkt vor.

#### **Wissenschaftliches Fundament**

Der Name MillionFriends bezieht sich auf die vielen Millionen Bakterien im Darm, auch Mikrobiom genannt, die von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich sind und dazu führen, dass jeder anders auf Nahrungsmittel reagiert. Wissenschaftliche Studien, wie beispielsweise die der American Diabetes Association <sup>1</sup>, bestätigen, dass viele landläufige

---

<sup>1</sup> S.Vega-Lopez et al.: Interindividual variability and intra-individual reproducibility of glycemic index values for commercial white bread. Diabetes Care. 2007.



Ernährungsempfehlungen viel differenzierter betrachtet werden müssen. Denn: Nicht für jeden ist Vollkornbrot besser als Weißbrot, und nicht jeder kann davon ausgehen, dass er sich mit Kartoffeln als Beilage gesünder ernährt als mit Weizennudeln. Hinzu kommt, dass bestimmte Mahlzeiten bei vielen Menschen viel schneller zur Gewichtszunahme führen als bei anderen, bei denen ungehemmter Schokoladengenuss scheinbar folgenlos bleibt.

Eine israelische Studie<sup>2</sup> untermauert die Bedeutung der persönlichen Ernährung. Die Testpersonen aßen eine Woche lang das Gleiche. Die Blutzuckerwerte variierten stark. Daraufhin wurde unter Berücksichtigung mehrerer anderer Einflüsse, wie sportlicher Aktivitäten und der Darmflora, ein Algorithmus erschaffen. Die daraus abgeleiteten Ernährungsempfehlungen brachten das erhoffte Ergebnis und führten zum zuvor prognostizierten Blutzuckerspiegel.

### **So funktioniert's**

Die MillionFriends Teilnehmer messen 14 Tage lang kontinuierlich ihre Blutzuckerkurven und erstellen ein Ernährungstagebuch mithilfe der MillionFriends Box. Das Verhalten des Blutzuckers verbindet MillionFriends mit dem Ernährungstagebuch sowie einer Analyse der Darmbakterien. Aus all diesen Daten wird schließlich ermittelt, worauf der Stoffwechsel gut reagiert und worauf nicht. Grundlage dafür ist eine komplexe Analysemethode, bei der zahlreiche Faktoren eine Rolle spielen. Dazu gehören unter anderem die Höhe des Blutzuckeranstiegs, dessen genauer Verlauf nach bestimmten Mahlzeiten, die Zusammensetzung des Mikrobioms und vieles mehr. Am Ende erhalten die Teilnehmer einen ausführlichen Report über Lebensmittel, die gut für sie sind und welche besser vermieden werden sollten. Auch personalisierte Rezepte sind in der App bald verfügbar, so dass die Teilnehmer ihren Speiseplan kontinuierlich auf ihren individuellen Stoffwechsel abstimmen können. So steigern sie ihre Fitness und ihr Wohlbefinden deutlich, ohne die Ernährung komplett auf den Kopf zu stellen. Positiver Nebeneffekt: Da dem Körper weniger überflüssige Glukose zugeführt wird, die er normalerweise in Fett umwandeln würde, können überzählige Pfunde purzeln, nachdem die Ernährung individuell eingestellt wurde.

Mit wachsender Teilnehmerzahl kann der selbstlernende Algorithmus sagen, welche Lebensmittel man wie gut verträgt, auch wenn man diese gar nicht in den 14 Tagen der Testphase gegessen hat. So kann MillionFriends monatliche Updates zur Verfügung stellen, die darüber informieren, welche Mahlzeiten für den Stoffwechsel ideal beziehungsweise nicht

---

<sup>2</sup>D. Zeevi et al.: Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. Cell. 2015.



ideal sind. Dabei werden alle Daten anonymisiert, verschlüsselt übertragen und auf sicheren Servern im Inland gespeichert.

#### **Inhalt der MillionFriends Box:**

- Sensor
- Armbinde als Sensorschutz
- Blutzuckermessgerät
- Waage
- Stuhlproben-Set
- Anleitung zum Führen des Ernährungstagebuches via App
- Infoblatt zu Testmahlzeiten
- Maßband
- Traubenzucker
- Rückversandboxen

#### **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 und 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.

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

#### **Pressekontakt**

Ulrike Voß

E-Mail: [ulrike.voss@millionfriends.de](mailto:ulrike.voss@millionfriends.de)

Tel. +49 (0)172 590 55 50

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