

Pressemitteilung

Tricks vom Ernährungsmediziner für Intervallfasten ohne Hunger, Frust und Jojo-Effekt

- **Stoffwechsel überlisten durch niedrig-stabilen Blutzucker**
- **Motiviert bleiben durch individuelle Anpassungen im Alltag**
- **Mit personalisierten Lebensmitteln auch nach dem Fasten Gewicht halten**

Lübeck, 16. April 2020 – Intervallfasten gilt als Ernährungstipp schlechthin. Ein großer Vorteil liegt in den einfachen Regeln, die man auch ohne großes Wissen über Ernährung einhalten kann. Egal, ob man im Verhältnis von 16:8, 18:6 Stunden oder 5:2 Tagen fastet – der Ansatz von längeren Essenspausen ist effektiv und unkompliziert. Mit Hilfe von Dr. Torsten Schröder, Arzt am Universitätsklinikum in Lübeck und Mitgründer von MillionFriends, zeigen wir, wie man die kalorienfreie Zeit ohne Hunger durchhält und auch nach dem Fasten das Gewicht hält.

Der Schlüssel zur Hungerkontrolle

Die Wahrheit vorweg: Wenn man drei Mahlzeiten gewohnt ist und sich zwischendurch gerne Snacks gönnt, ist der Einstieg ins intermittierende Fasten kein Kindergeburtstag. Der Hunger, kann jedoch gut kontrolliert werden, wenn wir unsere Blutzuckerreaktionen besser verstehen und auf sie Rücksicht nehmen. Der Schlüssel liegt in einem stabil-niedrigen Blutzuckerspiegel. Bleibt er nach dem Essen auf einem niedrigen Niveau, verhindert er das Ausschütten von Insulin und damit das Alarmsignal für den Körper, durch Nahrungsaufnahme eine Unterzuckerung zu vermeiden. Diese ganz natürliche Regulierung des Appetits hilft ebenso beim Start in die Fastenkur wie beim Durchhalten.

Trick von Dr. med. Torsten Schröder: „Alles, was langsam verdaulich ist, verlangsamt den Anstieg des Blutzuckers. Deshalb eignen sich Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkorn- und Milchprodukte in der Regel gut, um lange satt zu bleiben. Wenn man sie vor dem Fastenintervall zu sich nimmt, zögern sie das Hungergefühl hinaus. Hier gibt es allerdings Unterschiede von Mensch zu Mensch, und das liegt an individuell unterschiedlich schwankenden Blutzuckerreaktionen. So haben Studien gezeigt, dass der Blutzucker nach Weißbrot individuell durchaus weniger stark steigen kann als nach Vollkornbrot. Unter den

Teilnehmern des wissenschaftlichen Ernährungsprogramms MillionFriends ist dies bei etwa 15 Prozent der Fall. Sie bleiben also von Weißbrot länger satt als von Vollkornbrot.“

Individualität ist Trumpf – auch im Alltag

Ernährungsumstellungen sind auch deshalb eine Herausforderung, weil sie in den Alltag eingreifen. Da macht das intermittierende Fasten keine Ausnahme. Das abendliche Chips-Ritual vor dem Fernseher oder der geliebte Nachmittags-Snack liegt oft außerhalb des Intervalls, in dem Essen erlaubt ist. In der Regel entscheidet man sich entweder für ein spätes Frühstück und ein frühes Abendessen oder ein frühes Frühstück und ein spätes Mittagessen. Welche Variante in Frage kommt, hängt stark davon ab, wie der Arbeits- und Familienalltag aussieht.

Trick von Dr. med. Torsten Schröder: „Intervallfasten fällt Menschen deutlich leichter, wenn sie es individuell gestalten. Arbeitet man im Schichtdienst? Ist das Abendessen ein Familienritual, auf das man nicht verzichten kann? Oder ist man auf Öffnungszeiten der Kantine angewiesen? Wer seine persönlichen Rahmenbedingungen genau analysiert, hat den besten Grundstein gelegt, um Frust vorzubeugen.“

Erfolgreich ist nur, was nachhaltig funktioniert

Aus ernährungsmedizinischer Sicht bringt das Intervallfasten zwei wichtige Voraussetzungen mit, um nach der Kurzzeit-Fastenkur nicht in die Jojo-Effekt-Falle zu tappen: Das sind individuelle Spielräume bei der Intervalleinteilung und die Tatsache, dass die Auswahl an Lebensmitteln sich während der Diät nicht abrupt ändert. Mit dem Ende des Intervallfastens entfällt also die Belohnung, sich genau das im Übermaß zu gönnen, was man sich über Wochen verbieten musste. Dennoch besteht auch bei dieser Methode die Gefahr, durch die alten Essensmuster wieder an Gewicht zuzunehmen. Zu verlockend sind die Kalorienfallen in der Grill-Saison, der Duft von frisch gebackenen Croissants oder der Nachtisch im Restaurant.

Trick von Dr. med. Torsten Schröder: „Studien belegen, dass die Blutzuckerreaktion eine zentrale Rolle bei der Frage spielt, mit welchem Lebensmittel-Mix eine langfristige Gewichtsregulierung erreicht werden kann. Durch das Blutzucker-Prinzip von MillionFriends werden keine Lebensmittel pauschal verteufelt, sondern es findet eine individuelle Auswahl an Essen und Getränken statt. Da sich diese Auswahl an den eigenen Geschmackspräferenzen

orientiert, ist sie einfach einzuhalten. Stellt sich beispielsweise heraus, dass Schokolade den eigenen Blutzucker stabiler hält als Gebäck, braucht man sich nicht beides zu verkneifen, sondern kann beim Hunger zwischendurch weiterhin – in Maßen – von der Schokolade naschen.“

Wie der Blutzucker auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert, 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

Honorarfreies Bildmaterial sowie weitere Presseinformationen finden Sie in unserem Presseportal unter <https://www.millionfriends.de/presse/>

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.

Sie haben Fragen oder möchten MillionFriends testen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@millionfriends.de

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