

Pressemitteilung

Durst-Sommer 2020: Top- und Flop-Getränke, die überraschen

- **Vermeintlich gesunde Getränke können sich als Blutzuckerfallen herausstellen**
- **Ungesüßter Kaffee, Tee und Cola Zero beeinflussen unseren Blutzuckerspiegel**
- **Vorsicht bei Apfelsaftschorle und Smoothies**
- **Wein lässt Blutzucker deutlich stabiler bleiben als Bier**

Lübeck, 16. Juni 2020 - Wenn das Thermometer auf hochsommerliche Temperaturen klettert, benötigen wir mehrere Liter Flüssigkeit am Tag. Die Ernährungsmediziner von MillionFriends wollten wissen, welche Getränke im Hinblick auf die durchschnittliche Blutzuckerreaktionen eher zu empfehlen sind und welche weniger. Denn wenn es ums Durstlöschen in heißen Zeiten geht, darf es für viele Deutsche ein bisschen mehr Geschmack sein als pures Wasser. Am meisten trinken wir hierzulande Kaffee mit 166 Litern pro Jahr – beim Wasser kommen wir im Vergleich auf 142 Liter jährlich¹.

Kaffeevariationen und Wein im Mittel überraschend moderat

Für alle Kaffeeliebhaber haben die Blutzucker-Experten von MillionFriends eine gute Nachricht: Unter 3.347 ausgewerteten Getränken zeigen alle vier getesteten, ungesüßten Kaffeevariationen durchschnittlich einen moderaten Blutzuckeranstieg, der im Mittel zwischen 13,4 (Kaffee schwarz) und 17,8 mg/dl² (Cappuccino) liegt. Getoppt wird Kaffee überraschenderweise noch von Rot- und Weißwein (12,4 und 12,8 mg/dl). „Besser“ im Hinblick auf die Blutzuckerreaktion sind nur Cola Zero (11,7 mg/dl) und verschiedene Teesorten (9,9 mg/dl) – wenn man vom Wasser absieht, das keinerlei Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat.

¹ Quellen:

Kaffeeverband, <https://www.kaffeeverband.de/de/presse/deutscher-kaffeemarkt-2019-erneut-gewachsen-trend-setzt-sich-auch-waehrend->

Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreier Getränke <https://www.wafg.de/fileadmin/dokumente/pro-kopf-verbrauch.pdf>

² Blutzuckerwert wird in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) angegeben und beträgt nüchtern etwa 70-100 mg/dl

Insgesamt zeigt die Analyse von MillionFriends, dass viele der als ungesund geltenden Getränke für den einzelnen besser sein können als ihr Ruf. Umgekehrt erweisen sich mehrere vermeintlich gesunde Durstlöscher als Blutzuckerfallen. Mit Vorsicht zu genießen sind etwa die Apfelsaftschorle (31,1 mg/dl) und Smoothies (33,6 mg/dl).

Warum niedrig-stabile Blutzuckerreaktionen so wichtig für unsere Gesundheit sind

Ein niedrig-stabiler Blutzuckerspiegel weist auf einen günstigen Stoffwechsel hin, steigert unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wenn der Blutzucker hingegen stark ansteigt, ist das ein Alarmsignal dafür, dass unsere Darmbakterien ein Lebensmittel nicht gut verstoffwechseln und den Körper dadurch belasten. Die Folge: Man fühlt sich müde und abgeschlagen, bekommt Heißhungerattacken bis hin zu Migräne. Wenn der Blutzuckerspiegel durch falsche Ernährung über einen längeren Zeitraum stark schwankt, kann sich die Gefahr für Krankheiten wie Diabetes, Adipositas, Herzinfarkt und sogar einige Krebsarten erhöhen.

Apfelschorle kann den Blutzucker auf Cola-Niveau hochschießen lassen

Die Apfelsaftschorle gilt vielen als wertvolles Getränk mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Aber: Das beliebte Sportlergetränk zeigt bei den MillionFriends Teilnehmern im Durchschnitt einen ähnlich hohen Blutzuckerausschlag wie die klassische „Zuckerbombe“ Cola (Apfelschorle 31,1 mg/dl*, Cola 32,3 mg/dl). Damit liegen ihre mittleren Werte sogar deutlich über dem reinen Apfelsaft (25 mg/dl). Deshalb gilt: Nicht im Übermaß trinken.

Smoothie und Orangensaft: Vitaminbomben mit Blutzucker-Alarm

Ähnlich wie bei der Apfelsaftschorle sieht es mit dem Smoothie aus, der mit 33,6 mg/dl im Durchschnitt noch höhere Blutzuckerwerte hervorruft. Wer also im Sommer gerne zum vitaminreichen Fruchtpüree³ greift, sollte es eher als Zwischenmahlzeit betrachten. Immerhin gesellt sich das Getränk in die Kategorie der Cola (32,3 mg/dl). Saftliebhaber sollten auch bei ungesüßtem Orangensaft (26 mg/dl) als Durstlöscher vorsichtig sein, denn er treibt den Blutzucker ähnlich in die Höhe wie die gezuckerte Orangenlimonade (27,2 mg/dl). Dabei spielt es keine Rolle, ob er frischgepresst ist oder aus dem Tetra Pak kommt.

³ Die ausgewerteten Smoothies bestanden im Durchschnitt aus 2,8 Fruchtsorten

Wein-Werte deutlich niedriger als Bier

Die oft gestellte Frage nach „Bier oder Wein“ entscheidet in Punkto Blutzucker der Wein für sich. Sowohl der Rotwein als auch der Weißwein zeigen mit zwischen 12 und 13 mg/dl im Mittel um mehr als die Hälfte niedrigere Werte als das Pils (26 mg/dl). Weizenbier landet bei 31,6 mg/dl und belegt damit einen der hinteren Plätze. Auch die alkoholfreie Variante des Weizenbiers steht mit 27,8 mg/dl schlechter da als das Pils.

Übersicht: Mittlerer Blutzuckeranstieg bei Getränken (n = 3.347)

Getränk	Mittlere Menge (ml)	mittlerer Blutzuckeranstieg (mg/dl)	Minimaler Anstieg (mg/dl)	Maximaler Anstieg (mg/dl)
Früchtetee	371	9,9	0,8	22,4
Ingwertee	371	9,9	0,2	18,6
Cola Zero	335	11,4	0,8	46
Rotwein	195	12,4	0,9	52,6
Weißwein	252	12,8	0,8	39,8
Kaffee	257	13,4	0	128,2
Espresso	83	14,6	1,2	60,6
Milchkaffee	255	17,3	0,5	81,1
Cappuccino	205	17,8	0,6	83,7
Apfelsaft	198	25,3	4,1	52,3
Orangensaft	157	26	1,0	112,9
Pils	512	26,5	6,6	47,2
Orangenlimonade	150	27,2	2,0	97,9
Alkoholfreies Weizenbier	450	27,8	5,3	50,3
Apfelsaftschorle	325	31,1	4,1	109,0
Weizenbier	354	31,6	7,1	49,0
Cola	297	32,3	1,1	112,7
Smoothie (2,8 Zutaten)	363	33,6	5,4	82,2

Null Kalorien, hoher Blutzucker – wie kann das sein?

Warum ein ungesüßter Tee, Kaffee und Cola Zero mit Null Kalorien überhaupt eine Blutzuckerreaktion auslösen, kann wissenschaftlich noch nicht erklärt werden. Dr. med Torsten Schröder sagt: „Unsere Ergebnisse bestätigen, dass außer ungesüßtem Tee keines dieser Getränke ein Ersatz für Wasser ist, wenn wir beispielsweise bei großer Hitze mehrere Liter trinken. Bei Cola Zero kommt hinzu, dass die darin enthaltenen Süßungsmittel im Verdacht⁴ stehen, das Darmmikrobiom zu schädigen.“

Blutzuckerreaktionen können individuell stark schwanken

Herkömmliche, sprich gesüßte Cola hat darüber hinaus mit dem Orangensaft gemeinsam, dass die Blutzuckeranstiege im Einzelfall um mehr als 110 mg/dl hochschnellen. Überraschend schneidet auch hier der Kaffee ab: Die individuellen Blutzuckerreaktionen erreichen trotz Null Kalorien bis zu 128 mg/dl. Bei der Apfelsaftschorle wurden maximal 109 mg/dl gemessen. Wer also seine individuellen Blutzuckerreaktionen kennt und sie beispielsweise mit MillionFriends testen lässt, ist für den großen Durst im kommenden Sommer auf der sicheren Seite.

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. Mit sinCephalea wird Perfood im Jahr 2020 erstmalig ein Medizinprodukt zur prophylaktischen Therapie von Migräne durch personalisierte Ernährung auf den Markt bringen (<https://www.millionfriends.de/sincephalea/>).

www.millionfriends.de/presse

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6363527/>



Sie haben Fragen oder möchten ein persönliches Interview führen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@millionfriends.de

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