

## Pressemitteilung

### Die Blutzucker-Energieformel 2021

#### **Dr. med. Torsten Schröder: Weg von der Blutzucker-Achterbahn, hin zu mehr Power und Wohlbefinden**

Lübeck, 21. Dezember 2020 – Wenn wir essen, machen wir uns keine Gedanken darüber, was unser Körper eigentlich leistet, um die Nahrung in Energie umzuwandeln. Ob der Energieschub von außen zu mehr Power verhilft oder in einer Sackgasse endet, hängt stark davon ab, welche Effekte die Lebensmittel auf den eigenen Blutzuckerspiegel haben. Was zu beachten ist, um den Blutzuckerstoffwechsel in Balance zu halten und sich fitter zu fühlen, verrät Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder, Ernährungsmediziner, Diabetologe und Chief Medical Officer bei Perfood.

*Wie werden Nahrungsmittel zu Energie für unseren Körper?*

Dr. med. Torsten Schröder: Wenn wir essen, schaltet unser Stoffwechsel wie ein Motor auf „Energiegewinnung“ und der Körper macht sich daran, Nährstoffe aufzuspalten. In erster Linie stellen Kohlenhydrate dabei einen wichtigen Energielieferanten dar. Sie gelangen über die Darmwand als Glukose in die Blutbahn, weshalb auch von „Blutzucker“ gesprochen wird. Damit diese Glukose an den Organen wie beispielsweise den Muskeln für Energie sorgen kann, muss sie erst noch den Sprung aus dem Blut in die einzelnen Zellen schaffen. Dabei hilft ihr das Hormon Insulin. Der lebenswichtige Botenstoff wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, und zwar immer dann, wenn der Blutzucker nach dem Essen steigt.

*Klingt logisch. Warum fühlen wir uns dann so oft müde nach dem Essen?*

Dr. med. Torsten Schröder: Nehmen wir einmal an, dass eine ordentliche Portion Pasta für einen starken Blutzuckeranstieg sorgt. Der Körper kann einerseits nicht abschätzen, wie viel Nahrung bzw. Glucose noch aufgenommen wird. Andererseits will er in dieser Situation zügig gegenregulieren und setzt quasi vorsichtshalber zu viel Insulin frei. Vereinfacht gesagt funktioniert der Stoffwechsel dann nach dem Motto „Hauptsache Glukose aus dem Blut schaffen“. Wenn der Blutzuckerspiegel anschließend stark absinkt, führt das wiederum zu Müdigkeit und

nachlassender Konzentration. Das ist dann das Phänomen, was wir unter Nachmittags-Tief kennen. Und es sorgt dafür, dass wir viel zu früh wieder Hunger bekommen.

*Was sollten wir also essen, um uns fitter zu fühlen?*

Dr. med. Torsten Schröder: Diese Frage wird mir häufig gestellt, aber pauschale Ernährungsempfehlungen passen einfach nicht zu der Art und Weise, wie unser Stoffwechsel funktioniert. Ernährung muss differenzierter und vor allem individueller betrachtet werden. Denn: Nicht bei jedem sorgt das ballaststoffreiche Vollkornbrot grundsätzlich für bessere Energie als Weißbrot, sprich sein Blutzucker steigt bei landläufig gesundem Brot nicht grundsätzlich langsamer und weniger stark an. Und nicht jeder kann davon ausgehen, dass er sich mit Kartoffeln als Beilage fitter fühlt als mit den vielgescholtenen Weizennudeln. Studien untermauern ebenso wie unsere klinischen Erfahrungen, dass eine gute Ernährung eine personalisierte Ernährung ist – varianten- und ballaststoffreich sowie mit einer ausgeglichenen Kalorienbilanz.

*Ist das nicht kompliziert?*

Dr. med. Torsten Schröder: Im Gegenteil, das Prinzip der individuellen Ernährung eröffnet für jeden die Möglichkeit, aus seinen Lieblingsmahlzeiten das zu wählen, was den Blutzucker weniger stark ansteigen lässt. Es gibt also keine grundsätzlichen Gebote und Verbote. Wenn sich bei einer Blutzuckermessung beispielsweise herausstellt, dass Sie Weißbrot mit Käse gut in Energie verstoffwechseln, dafür aber das Müsli mit Magerquark eine Blutzucker-Achterbahn auslöst, dann haben Sie für Ihr Frühstück eine gute Orientierung. Diese Konstellation deutet darauf hin, dass Fette in Kombination mit Kohlenhydraten besser für Sie sind als Proteine mit Kohlenhydraten. Sie könnten also Ihr Müsli mit fettreicherem Quark und Nüssen kombinieren, wenn Sie darauf nicht verzichten möchten.

*Wie finde ich das heraus?*

Dr. med. Torsten Schröder: Bei Perfood haben wir ein Programm entwickelt, das personalisierte Ernährungsempfehlungen auf der Basis eines stabil-niedrigen Blutzuckers ableitet. Durch einen 14-tägigen Blutzuckertest, ein App-Ernährungstagebuch, eine Anamnese und eine Analyse der Darmbakterien ermittelt das MillionFriends Programm mit einer speziellen Technologie, wie der Stoffwechsel individuell auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert.

Anhand einer Liste, die geeignete und weniger geeignete Mahlzeiten aus dem Testzeitraum in einem Ranking anzeigt, erfährt jeder Teilnehmer, was er häufiger und was er weniger häufig essen sollte. So findet jeder ohne Verzicht zu mehr Power und Wohlbefinden.

### **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. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. med. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr. med. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus mehr als 20 Mitarbeitern aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen und KMU wie Evonik, Beiersdorf und Boehringer Ingelheim zusammen.

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

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

Ulrike Voß

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

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