

Pressemitteilung

Alle Jahre wieder Diätfrust zum Jahresbeginn – Wie es 2019 mit dem nachhaltigen Abnehmen klappt

- **Wissenschaft statt Hokuspokus: Abnehmen ohne Heißhunger und Jojo-Effekt ist möglich**
- **Wie die Ernährung auf den individuellen Stoffwechsel abgestimmt wird**
- **Warum Cola Light die Gewichtszunahme begünstigen kann**

Lübeck, 1. Januar 2018 – Es ist wohl der häufigste aller guten Vorsätze für's neue Jahr: Weg mit dem Speck. Doch die obligatorische Diät zum Jahresanfang findet oft ein vorzeitiges Ende. Ein knurrender Magen, Heißhunger und Frust lassen die meisten nicht durchhalten, was sie sich vorgenommen haben. Und wer es schafft, dem droht alle Jahre wieder der Jojo-Effekt. Deshalb setzt das wissenschaftliche Programm MillionFriends auf eine moderate, nachhaltige Anpassung der eigenen Ernährung mit ausreichend Genuss.

Der Jahresanfang bedeutet nichts Gutes für die Personenwaagen deutscher Haushalte. Da hat man es über die Feiertage wieder richtig krachen lassen und muss den hartnäckigen Weihnachtsspeck loswerden. Studien zeigen, dass 80 Prozent der jährlichen Gewichtszunahme auf die Feiertage am Ende des Jahres zurückzuführen sind¹. Egal ob Intervallfasten, Low Carb Diät oder das gute alte FDH – keine der angebliche Wunderdiäten konnte verhindern, dass sich der Anteil der fettleibigen Menschen auf der Welt in den letzten 40 Jahren versechsfacht hat. 2025 soll sogar ein Fünftel der Weltbevölkerung fettleibig sein².

Allein das Wort „fettleibig“ gaukelt vor, dass es sich um ein Problem von übermäßigem Fettverzehr handelt. Lange Jahre war es das Maß aller Dinge, Butter durch Margarine zu ersetzen oder fettarme Milchprodukte zu bevorzugen. Mittlerweile weiß man, dass versteckte Zuckerzusätze das Problem noch verschlimmert haben. Viele Kalorien zum Sündenbock des Hüftgoldes zu machen, erweist sich jedoch ebenso wenig als haltbar. So konnten die Ernährungsexperten des neuen Programms MillionFriends bei vielen Teilnehmern sehen, dass sogar Cola Light aufgrund hoher Blutzuckeranstiege den Körper zu Reaktionen anstiften kann, die Heißhunger und vermehrte Fetteinlagerung verursachen.

Solche Reaktionen haben mit dem Blutzuckeranstieg auf Lebensmittel zu tun, und diese ist bei jedem Menschen individuell unterschiedlich. Beispiel: Während der eine mit einer ungünstig steilen Blutzuckerkurve auf Weißbrot reagiert, kann das bei einem anderen Menschen nicht so sein. Will man sich also entsprechend ernähren, ist es wichtig, seine individuellen Parameter zu kennen. Der

¹ <https://www.nature.com/articles/ejcn201398>

² [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext)



Effekt: Wenn der Blutzucker stabil bleibt, bekommt man nicht so schnell wieder Hunger und vermeidet, dass die eigenen Fettzellen auf Hochtouren arbeiten.

Deshalb analysiert MillionFriends die Blutzuckerwerte nach der Nahrungsaufnahme seiner Teilnehmer und leitet daraus Top- und Flop-Mahlzeiten ab. Auf diese Weise kann jeder aus seinen Liebesspeisen diejenigen identifizieren, die für den eigenen Stoffwechsel am besten sind bzw. den Blutzucker stabil halten. Klingt einfach, hat aber einen fundierten wissenschaftlichen Hintergrund: Die Idee zur Entwicklung eines alltagstauglichen Programms zur personalisierten Ernährung entstand am Lehrstuhl des Lübecker Ernährungsmediziners Prof. Dr. med. Christian Sina, wo man sich intensiv mit den gesundheitsrelevanten Auswirkungen von Ernährung auf den Stoffwechsel und auf das Immunsystem beschäftigt.

„Mit MillionFriends haben wir ganz bewusst eine Art Anti-Diät entwickelt, bei der die alltägliche Ernährung angepasst, aber nicht komplett umgestellt wird“, so Prof. Dr. med. Christian Sina. „Das erfolgt durch eine intelligente Auswahl von Lebensmitteln und Mahlzeiten innerhalb des eigenen Speiseplans, also im Rahmen der eigenen individuellen Geschmackspräferenzen. Damit hält sich der Aufwand für den Einzelnen in Grenzen und man hat man eine größere Chance, nachhaltige Erfolge zu erzielen.“

Million Friends Teilnehmer messen 14 Tage lang kontinuierlich ihre Blutzuckerkurven und erstellen ein Ernährungstagebuch mithilfe der MillionFriends App. Aus der Analyse der Blutzuckerreaktionen in Verbindung mit dem Ernährungstagebuch ermittelt das Expertenteam von MillionFriends, worauf der Stoffwechsel gut reagiert und worauf nicht. Am Ende erhalten die Teilnehmer einen ausführlichen Report über Lebensmittel, die gut für sie sind und welche besser vermieden werden sollten. Der Schlüssel zum Erfolg: Nachhaltig überflüssige Pfunde loswerden, ohne die Ernährung komplett auf den Kopf zu stellen.

Über die Perfood GmbH

Das Start-up-Unternehmen Perfood hat zusammen mit führenden Ernährungsmedizinerinnen, 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.

Weitere Informationen zum Testverfahren finden Sie im Internet unter www.millionfriends.de

Pressekontakt

Dominik Burziwoda
Hafenstraße 25
23568 Lübeck



dominik.burziwoda@perfood.de

0172 – 37 69 629

www.millionfriends.de/presse