

Pressemitteilung

Mit Spaß gegen überflüssige Kilos und Jojo-Effekt

Fünf einfache Regeln vom Profi

Lübeck, 7. Februar 2019 – Abnehmen ist nicht nur beliebt auf der Liste der guten Vorsätze für das neue Jahr, sondern wird auch häufig frühzeitig abgebrochen. Viele treten unfreiwillig dem „Nur-drei-Wochen-Durchhalter-Club“ bei, gequält von Heißhunger auf ihre geliebten alten Gewohnheiten, die sie aufgeben mussten. Wer es schafft, ein paar Pfunde loszuwerden, hat diese außerdem schnell wieder drauf. Prof. Dr. Christian Sina, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck, gibt Tipps für mehr Spaß und langfristigen Erfolg beim Abnehmen.

- 1) **Bewahren Sie Ruhe:** Kilos in Fettform sind hartnäckig, und das ist durchaus Absicht der Evolution, um den Menschen durch Zeiten mit Mangelernährung zu bringen. Auch wenn die neueste Blitz-Diät Erfolge in wenigen Tagen verspricht, ist ein nachhaltiges Ergebnis deutlich besser zu erzielen, wenn man Geduld hat und sich Zeit lässt. So erspart man sich Hungerattacken nach der Diät und den gefürchteten Jojo-Effekt. Jeder kann unterschiedlich schnell abnehmen. Und wenn es länger dauert als bei den anderen, ist das völlig in Ordnung. Finden Sie Ihr Tempo ganz für sich persönlich heraus. Wichtig ist nur eins: Die Richtung der angezeigten Kilos auf der Waage.
- 2) **Schauen Sie nicht auf Trend-Diäten:** Für den einen mag das Intervallfasten zum Erfolg führen und für den anderen die Low-Carb-Diät. In der Regel erleben Abnehm-Willige jedoch mehrere Versuche des Scheiterns, bevor sie ihren eigenen Weg finden. Und das hat weniger mit mangelnder Disziplin zu tun, sondern damit, ob das Konzept zum eigenen Körper passt. Studien zeigen, dass jeder anders auf Lebensmittel reagiert und es verschiedenen Ernährungstypen gibt. Wenn Sie z.B. mit Fett besser zurechtkommen, kann beispielsweise die Sahnesoße die bessere Alternative sein als die Tomatensoße.
- 3) **Hören Sie auf Ihren Blutzucker: ... oder einfach auf Ihren Bauch.** Beides hängt unmittelbar miteinander zusammen, denn wenn der Blutzuckerspiegel stark abfällt, macht sich das durch Heißhunger und Abgeschlagenheit bemerkbar. Und solch eine Blutzuckerspitze bedeutet für die Fettzelle den Befehl: Speichern! Wie sich der Blutzucker nach der Aufnahme von Lebensmitteln verhält, ist individuell ganz unterschiedlich. So verträgt beispielsweise nicht jeder eine Banane besser als einen Riegel Schokolade. Studien belegen, dass die Blutzuckerreaktion eine zentrale Rolle bei der Frage spielt, mit welchem Lebensmittel-Mix eine langfristige Gewichtsregulierung erreicht werden kann.

- 4) **Holen Sie sich Hilfe gegen die Macht der Gewohnheit:** Ist die Diät einmal geschafft, verfallen die meisten wieder in alte Gewohnheiten und tappen so in die Falle des Jojo-Effektes. Das Fatale: Die Pfunde kommen oft doppelt so schnell zurück auf die Hüften als anders herum. Um sich sein Essverhalten bewusst zu machen, helfen Ernährungstagebücher in Form von Apps. Man trägt dort jede Mahlzeit, jeden Snack, jedes Getränk und sportliche Betätigung ein und bekommt in Echtzeit Informationen zur Zufuhr von Energie und Nährstoffen. So helfen sie, entsprechender Unter- oder Überversorgung entgegenzuwirken. Von MillionFriends gibt es solch eine App kostenlos.
- 5) **Haben Sie Spaß:** Abnehmen geht auch ohne Diät, und das sogar viel besser und gesünder. Also Schluss mit der Quälerei und dem dauernden Hungergefühl durch krasse Ernährungsumstellungen und ständigem Verzicht. Eine individuelle, moderate Anpassung der Ernährung unter Berücksichtigung der eigenen Lieblingsspeisen ist der moderne und nachhaltige Weg zu einem gesunden Lebensstil - Wunschgewicht inklusive. Ein individueller Ernährungsplan kann über Programme wie MillionFriends ermittelt werden. Dabei testen die Teilnehmer ihre Lieblingsmahlzeiten über zwei Wochen durch, tragen einen Blutzuckersensor und führen ein Ernährungstagebuch. Aus der Analyse der Blutzuckerreaktionen in Verbindung mit dem Ernährungstagebuch ermittelt das Expertenteam von MillionFriends, worauf der Stoffwechsel gut reagiert und worauf nicht. Da kann die Pizza schonmal besser abschneiden als die Rosmarinkartoffeln oder die Limonade besser als der Saft. Es muss also nicht alles verboten sein, was Spaß macht, solange es individuell abgestimmt ist.

Prof. Dr. med. Christian Sina: Ernährungsmediziner und Gastroenterologe

Prof. Dr. med. Christian Sina (Jg. 1976) ist Facharzt für Innere Medizin mit zusätzlicher Spezialisierung auf Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährungsmedizin. Als Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin und Leiter der klinischen Sektion für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck besteht seine Aufgabe darin, grundlagenorientierte und klinische Forschung zu verbinden und dem Bedarf an Überprüfung und Verbesserung der bereits bestehenden Behandlungskonzepte nachzukommen. Gemeinsam mit Dr. med. Torsten Schröder entwickelte er die Idee für Perfood. Zusammen stellen sie die wissenschaftlich fundierte Analyse der Mikrobiome, Ernährungsprotokolle und Blutzuckerdaten sicher und sorgen dafür, dass jeder MillionFriends-Teilnehmer die Ernährungsempfehlungen erhält, die zu ihm passen.

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

Druckfähiges Bildmaterial können Sie honorarfrei unter folgendem Link herunterladen:
<https://www.millionfriends.de/presse/>

Pressekontakt

Dominik Burziwoda

Hafenstraße 25

23568 Lübeck

dominik.burziwoda@perfood.de

0172 – 37 69 629

www.millionfriends.de/presse