

Pressemitteilung

Längere Sättigung, weniger Fetteinlagerung und mehr Energie

Tops und Flops im Obstkorb – 12 beliebte Früchte im Stoffwechsel-Check von MillionFriends

- **Blutzucker-Schmeichler: Beeren und Birne top**
- **Hüftgold-Gefahr durch höhere Blutzuckeranstiege: Ananas, Kirschen und Trauben in Maßen genießen**
- **Alles Banane? Maximalreaktion übertrifft Mittelwert um das Zehnfache**

Lübeck, 4. August 2021 – Es gibt viele Gründe, um Obst zu essen. Die süßen Früchte strotzen vor Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien. Sie liefern wertvolle Mikro- und Makronährstoffe, die uns gesund halten. Aber welches Obst ist für meinen Stoffwechsel am besten geeignet? Welche Frucht liefert mir am meisten Energie, ohne sich auf die Hüften zu schlagen? Und wofür entscheide ich mich als Snack zwischendurch, der mich länger satt macht?

Um das herauszufinden, haben die Wissenschaftler von Perfood aus den Blutzuckerdaten ihres Ernährungsprogramms MillionFriends die in Deutschland beliebtesten Obstsorten unter die Lupe genommen. Bei der Analyse der gemessenen Blutzuckeranstiege von 4.601 Obst Mahlzeiten entpuppten sich die **Himbeere**¹ (20,7 mg/dl Blutglukosesteigerung), die **Birne** (22,8 mg/dl) und die **Heidelbeere** (25,5 mg/dl) als blutzuckerfreundlichste Fruchtsnacks (vgl. Tab. auf Seite 2-3). Knapp hinter der **Erdbeere** (26,1 mg/dl) sorgte der **Apfel** (26,3 mg/dl) im Mittel für die fünft-niedrigste Blutzuckerreaktion. Etwa gleichauf liegen die **Mango, Banane und Wassermelone** mit einem Anstieg von rund 33 mg/dl Blutglukose. Auf Platz 10, 11 und 12 im Ranking finden sich die **Weintraube** (35,2 mg/dl), **Kirsche** (35,6 mg/dl) und die **Ananas** (37,5 mg/dl).

Analysiert wurden insgesamt 4.601 Frischobstsnacks der MillionFriends Teilnehmer. Im Laufe des Ernährungsprogramms erfassten sie über 14 Tage ihre Blutzuckerreaktionen mit Hilfe eines Sensors. Parallel führten sie ein Ernährungstagebuch in der MillionFriends App.

Top 3 Stoffwechsel-Hits: Beeren und Birne

Damit liefern **Himbeeren, Birnen und Heidelbeeren** im Mittel sehr stoffwechselfreundliche Energie. Indem sie den Blutglukosespiegel stabiler halten, führt ihr Verzehr zu weniger Fetteinlagerungen und man bleibt länger satt. Der gute Sättigungseffekt wird noch unterstützt durch ihren hohen Ballaststoffanteil von 4,9 Gramm (Heidelbeere), 4,7 Gramm (Himbeere) und 3,3 Gramm (Birne) – jeweils pro 100 g Frucht². Damit liegt die **Birne** auch im Ballaststoff-Anteil vor dem **Apfel** (2,0 g), der Lieblingsfrucht der Deutschen. Dennoch können Apfelfreund*innen weiter guten Gewissens zugreifen: Mit einem mittleren Blutzuckeranstieg von 26,3 mg/dl unterschreitet er ebenso wie die **Orange** (28,1 mg/dl) deutlich den Wert von 30.

¹ Brombeere und Johannisbeere lagen in einem ähnlichen Bereich, wurden jedoch aufgrund zu niedriger Mahlzeitenanzahl nicht in die Auswertung einbezogen. Auch Pfirsich und Pflaume wurden zu selten verzehrt.

² Quelle: GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle Neuausgabe 2020/21

Die Analyse von MillionFriends untermauert, dass die Blutglukosereaktionen auf das gleiche Lebensmittel von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ausfallen können: So übertraf die maximale Blutzuckersteigerung der Banane mit 308 mg/dl ihren Durchschnittswert von 33 mg/dl rund um das Zehnfache. Beim **Apfel** und der **Wassermelone** lagen die Maximalwerte immerhin noch bei 180 und 182 mg/dl. Allerdings liegt die Wassermelone mit einem durchschnittlichen Wert von 33 mg/dl klar über der mittleren Reaktion des Apfels. Das lässt darauf schließen, dass die Ausschläge beim Apfel seltener vorkommen.

Ananas, Kirsche und Weintraube mit über 35 mg/dl eher in Maßen genießen

Die zweite Hälfte der 12 analysierten Obstsorten erreicht im Mittel Blutzuckersteigerungen über 30 mg/dl, darunter auch zwei Früchte, die hierzulande sehr häufig gegessen werden: Die **Banane** (32,8 mg/dl) und **Weintraube** (35,2 mg/dl). Beide liegen auch beim Fruchtzuckeranteil am höchsten (Banane 17 g, Weintraube 15 g pro 100 g). Das Schlusslicht auf der Liste der mittleren Blutzuckerreaktion bildet die **Ananas** (37,5) hinter der **Kirsche** (35,6 mg/dl). Damit bekommt die Reputation der Ananas, bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, einen weiteren Dämpfer. Zum Hintergrund: Nachdem ihre Enzyme jahrelang im Ruf standen, beim Abnehmen zu helfen, steht bis heute ein wissenschaftlicher Beweis dafür aus.

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder von Perfood rät: „Obst ist und bleibt gesund. Wer jedoch abnehmen will oder von bestimmten Früchten sehr viel isst, kann sich gut an unserer Analyse orientieren. Dank der vorliegenden Blutzuckerdaten sehen wir einmal mehr, wie stark die Reaktionen von Mensch zu Mensch schwanken können und dass nur gezielte Messungen Aufschluss darüber geben, was gut ist für den eigenen Stoffwechsel und was nicht.“

Die Werte der MillionFriends Blutzuckeranalyse im Überblick

| Rang | Obstsorte | Mittlerer Blutzuckeranstieg (mg/dl) | Anzahl ausgewerteter Snacks | Mittlere verzehrte Menge (Gramm) | Ballaststoffe (Gramm pro 100g Frucht) |
|------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Himbeere* | 20,7 | 50 | 20,4 | 4,7 |
| 2 | Birne | 22,8 | 160 | 29,7 | 3,3 |
| 3 | Heidelbeere | 25,5 | 83 | 32,7 | 4,9 |
| 4 | Erdbeere | 26,1 | 136 | 19,5 | 1,6 |
| 5 | Apfel | 26,3 | 1854 | 27 | 2,0 |
| 6 | Orange | 28,1 | 132 | 21,6 | 1,6 |
| 7 | Mango | 32,5 | 75 | 37,4 | 1,7 |
| 8 | Banane | 32,8 | 1701 | 32,4 | 1,8 |
| 9 | Wassermelone | 33 | 125 | 36,5 | 0,2 |

| | | | | | |
|----|----------------|------|-----|------|-----|
| 10 | Weintrauben | 35,2 | 155 | 33,1 | 1,5 |
| 11 | Kirschen (süß) | 35,6 | 68 | 30,9 | 1,3 |
| 12 | Ananas | 37,5 | 62 | 30 | 1,0 |

N = 4.601 Frischobstsnacks im Rahmen des Ernährungsprogramms MillionFriends

Mehr Infos: www.millionfriends.de

Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech Start-up Perfood GmbH 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. 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. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. Dr. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr. 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 Boehringer Ingelheim und Evonik zusammen. Darüber hinaus kooperieren die Lübecker mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.millionfriends.de/presse

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

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

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