

Pressemitteilung

Schokolade zum Lebkuchen? Dem Stoffwechsel gefällt's

- **Wissenschaftler entlarven Schokolade als potenziellen Blutzucker-Senker**
- **Vollmilchschokolade und Lebkuchen mit Schoko-Überzug fallen durch vergleichsweise stabile Blutzuckerreaktionen auf**

Lübeck, 28. September 2020 – Bei der Auswertung von 800 typischen Weihnachtsmahlzeiten stießen die Wissenschaftler von MillionFriends auf ein überraschendes Phänomen: Schokolade zog nicht nur in Tafel-Form durch eine relativ moderate Blutzuckerreaktion nach sich, sondern erwies sich auch in Kombination mit Lebkuchen als Blutzucker-Senker. Im Blutzucker-Ranking ließ der Weihnachtsmann aus Vollmilchschokolade im Durchschnitt sogar die Mandarine und Banane hinter sich. Schaut man auf Lebkuchen mit und ohne Schokolade, so lag der durchschnittliche Blutzuckerreaktion beim Lebkuchen mit Schokolade um 14 mg/dl niedriger als beim Lebkuchen ohne Schokolade. Das deutet darauf hin, dass die Schokolade einen positiven Effekt auf die Blutzuckerreaktion hat. Gemessen wurden die Durchschnittswerte der maximalen Blutzuckerreaktion nach einer bis zwei Stunden nach der jeweiligen Mahlzeit.

Das Blutzucker-Ranking¹ im Überblick (angegeben in Milligramm Glukose pro Deziliter Blut):

- 1) Weihnachtsmann aus Vollmilchschokolade (109 mg/dl)
- 1) Apfel (109 mg/dl)
- 3) Mandarine (113 mg/dl)
- 4) Banane (115 mg/dl)
- 5) Marzipanstollen (122 mg/dl)
- 6) Lebkuchen mit Schokolade (124 mg/dl)
- 7) Dominosteine (128 mg/dl)
- 8) Vanillekipferl (130 mg/dl)
- 9) Lebkuchen ohne Schokolade (138 mg/dl)

Auch die relativ moderate Blutzuckerreaktion beim Marzipanstollen erklärt sich Dr. Torsten Schröder, Ernährungsmediziner und Mitgründer von MillionFriends, folgendermaßen: „Vollmilchschokolade oder Marzipan zeichnen sich durch einen hohen Fettanteil aus. Dieses Fett führt bei vielen Menschen dazu, dass sie die Kohlenhydrate besser verstoffwechseln können. Und wenn Kohlenhydrate gut vom Organismus aufgenommen werden, misst man im Blut geringere Glukoseausschläge.“

Wirkt also Fett gegen Fett? „In Maßen kann das durchaus der Fall sein“, erklärt Dr. Torsten Schröder weiter. „Natürlich muss auch die Kalorienbilanz stimmen und der Fokus auf Fetten liegen, die überwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten. Für eine nachhaltige

¹ 816 ausgewertete Mahlzeiten



Gewichtskontrolle ist es jedoch ebenso wichtig, in den Ernährungsplänen den Faktor Genuss zu berücksichtigen. Wenn Sie also Schokolade sehr gerne mögen und davon keinen Heißhunger bekommen, brechen Sie sich lieber ein Stück mehr aus Ihrem Schoko-Weihnachtsmann, als ständig zum Plätzchenteller zu greifen.“

Wer seinen Blutzuckerspiegel stabil hält, tut seinem Körper gleich auf mehreren Ebenen etwas Gutes. Denn: Geringere Blutzuckerausschläge entlasten nicht nur den Stoffwechsel, sondern sie wirken auch Heißhungerattacken entgegen, bremsen die Fetteinlagerung und beugen Krankheiten wie Diabetes und Adipositas bis hin zum Herzinfarkt vor.

Welche Lebensmittel für den eigenen Körper eher gut oder weniger gut sind, das lässt sich mit dem Ernährungsprogramm MillionFriends herausfinden: Einfach zwei Wochen lang Blutzucker über einen Sensor messen, Ernährungstagebuch führen und Mikrobiom analysieren. Mehr Infos unter www.millionfriends.de

Über die Perfood GmbH

Das Start-up-Unternehmen Perfood hat zusammen mit führenden Ernährungsmedizinern, Biologen und Bioinformatikern ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Das Konzept von MillionFriends wurde 2018 zur Marktreife gebracht und wird laufend durch Studien begleitet, um vom aktuellen Stand der Wissenschaft zu profitieren. Das 22-köpfige Perfood-Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine Kunden durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, um so einen ausgeglichenen Stoffwechsel zu erzielen und die Chancen für ein gesundes Altern zu erhöhen. Das junge Unternehmen wächst jährlich um 500 Prozent. www.millionfriends.de/presse

Bei Fragen oder für weiterführende Informationen wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@millionfriends.de

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