

## Pressemitteilung

### Hoffnung für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden

## **Wissenschaftliche Arbeit zeigt positiven Einfluss personalisierter Ernährung auf Hitzewallungen und Gewichtsproblematik**

**Lübeck, 25. Februar 2021** – „Die Hormone...“, hört man oft von Frauen in der Lebensmitte, wenn sie unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Libidoverlust leiden. Dies sind tatsächlich nur einige von etwa 30 Symptomen, die Frauen während der Wechseljahre zu schaffen machen. Acht von zehn Betroffenen haben in dieser Lebensphase, die etwa zehn Jahre dauern kann, stark zu kämpfen. Dadurch, dass die Sexualhormone deutlich schwanken, beeinträchtigt das ihren Alltag, ihre Sexualität und Lebensqualität mitunter massiv. Viele Jahre setzte man auf Hormonersatztherapien, die jedoch durch ihre Nebenwirkungen für die meisten Frauen nicht mehr in Frage kommen.

Ernährungswissenschaftlerin Janna Vahlhaus macht Frauen jetzt Hoffnung. Denn in ihrer mit 1,0 bewerteten Bachelorarbeit am ernährungsmedizinischen Institut der Universität Lübeck konnte sie zeigen, dass niedrig-glykämische, personalisierte Ernährung einige Symptome deutlich mildern kann. Dazu befragte sie 63 Betroffene, die am Ernährungsprogramm MillionFriends teilgenommen und so ihre personalisierte, blutzucker-stabilisierende Ernährung bestimmt hatten. Jannas Studie ergab, dass die 75% der Frauen, die sich an die individuellen Ernährungsempfehlungen von MillionFriends gehalten hatten, im Durchschnitt deutlich seltener unter Hitzewallungen litten. Diese unangenehmen vasomotorischen Symptome mit Schweißausbrüchen, Hautrötungen und Zitteranfällen quälen Frauen in den Wechseljahren zwischen zwei Mal täglich bis hin zu einem Mal stündlich. Auch die Gesamtbelastung durch die Wechseljahresbeschwerden ging mit Einhaltung der personalisierten Ernährungsempfehlungen zurück.

Auffällig war auch die Reduktion des Körpergewichtes derjenigen Frauen, die sich an die MillionFriends Empfehlungen hielten. Sie schafften es mit nur kleineren Veränderungen ihrer Ernährung, signifikant um durchschnittlich zwei Kilogramm abzunehmen und ihren Body Mass Index (BMI) von 27 auf 25,8 kg/m<sup>2</sup> zu senken. Zum Vergleich: Im Durchschnitt nehmen Frauen im Verlauf der Wechseljahre mehr als zwei Kilogramm in drei Jahren zu<sup>1</sup>.

„Der offenbar deutlich positive Einfluss von personalisierter Ernährung auf einige Wechseljahresbeschwerden hat mich sehr gefreut“, sagt Janna Vahlhaus. „Da die Frauen in dieser Phase stark beeinträchtigt sein können, sollte sich die Forschung noch intensiver mit dem Thema beschäftigen. Ich finde es traurig, dass Wechseljahre so häufig abgetan werden als „Da muss Frau halt durch“.“

---

<sup>1</sup> Sternfeld, B., Wang, H., Quesenberry, C.P., Abrams, B., Everson-Rose, S.A., Greendale, G.A., Matthews, K.A., Torrens, J.I., and Sowers, M.F. (2004). Physical activity and changes in weight and waist circumference in midlife women: Findings from the study of women's health the nation. *Am. J. Epidemiol.* 160, 912–922.



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Prof. Dr. med. Christian Sina, Direktor des ernährungsmedizinischen Instituts der Universität Lübeck, sagt: „Janna Vahlhaus hat eine exzellente wissenschaftliche Arbeit vorgelegt, die die Annahme unterstützt, dass personalisierte Ernährung nicht nur bei Stoffwechselerkrankungen wie Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 effektiv sein könnte, sondern auch bei Wechseljahresbeschwerden.“

Mit dem Ernährungsprogramm MillionFriends macht Perfood seit 2018 die messdatenbasierte Bestimmung einer individuellen, niedrig-glykämischen Ernährung möglich. Grundlage dafür ist die zum Patent angemeldete Nutrilytics-Technologie von Perfood - eine komplexe Analysemethode, bei der zahlreiche Faktoren ausgewertet werden. Dazu gehören unter anderem die Höhe des Blutzuckeranstiegs, dessen genauer Verlauf nach bestimmten Mahlzeiten, die Zusammensetzung des Mikrobioms und vieles mehr.

*Bei Interesse an der vollständigen Bachelorarbeit, wenden Sie sich bitte an [ulrike.voss@perfood.de](mailto:ulrike.voss@perfood.de). Pressefotos und weitere Informationen finden Sie unter: [www.millionfriends.de/presse](http://www.millionfriends.de/presse)*

### **Über die Perfood GmbH**

Das Deep-Tech-Startup Perfood entwickelt digitale, personalisierte Ernährungsprogramme zur Prophylaxe und Therapie von Krankheiten. Perfood wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. med. Dr. rer. nat. 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. Die Lübecker kooperieren mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

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

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

Ulrike Voß

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

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