

## Pressemitteilung

### Sechs Tipps vom Experten: Mit Mikrobiom-Matching gesünder leben und leichter abnehmen

**Lübeck, 18. Februar 2019** – Was hat das Mikrobiom mit einem blind Date zu tun? Ganz einfach: Manchmal passt es, aber manchmal auch nicht. Niemand kann pauschal sagen, welches Herz zum Herzen findet. Es ist eben kompliziert. Und vor allem individuell. Auch für unseren Darm kann sich die Suche nach dem perfekten Match langwierig gestalten. Dabei hat er ungewöhnlich viele „Dates“ am Tag. Was ihm da begegnet, möchte er allerdings nicht selten darum bitten, auf ein Wiedersehen zu verzichten: Eine Vielzahl an Lebensmitteln, Snacks und Getränken, teilweise überzuckert und mit Aroma- oder Konservierungsstoffen versetzt, landet tagtäglich in unserem „Superorgan“.

Die kontinuierliche Zufuhr von Nahrung gleicht modernem Speeddating mit den Bewohnern im Verdauungstrakt. Leider ist dieses Darm-Mikrobiom zu höflich, um unpassendem Essen sofort einen Korb zu geben. Darmbakterien & Co dulden ausdauernd, was unser Gaumen ihnen teilweise in großen Mengen zumutet. Sie leiden lange und ausdauernd, machen sich zunächst nur mit Müdigkeit oder Unwohlsein bemerkbar, bis sich nach gewisser Zeit stillen Leidens Krankheiten einstellen.

Was aber ist passendes Essen, oder - um beim Beispiel des Datings zu bleiben - das perfekte Match für's Mikrobiom? Wann ernähre ich mich so, dass mein Mikrobiom seinen wichtigen Job der Verdauung erledigen kann und so gesund bleibt, dass ich auch gesund bleibe? Prof. Dr. med. Christian Sina, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck, klärt über Hintergründe auf und gibt Empfehlungen.

- 1) **„Liebe geht durch den Darm:** Das Mikrobiom wird zu Recht als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Hunderte Millionen Nervenzellen steuern nicht nur das komplexe Verdauungssystem, sondern beeinflussen u. a. auch unsere Stimmung. Wir sind also gut beraten, wenn wir mehr auf unser Bauchgefühl hören – beim Essen, beim Daten und überhaupt auch zwischen den Mahlzeiten.“
- 2) **„Nicht jeder mag das gleiche – auch das Mikrobiom nicht:** Mit dem Mikrobiom ist es wie mit dem Geschmack, nämlich sehr persönlich. So individuell, wie sich unsere Darmflora zusammensetzt, so individuell verlaufen auch unsere Stoffwechselreaktionen. Pauschale Ernährungsempfehlungen sind deshalb mit Vorsicht zu genießen. Wer in der Ernährung das perfekte Match sucht, kann seinen optimalen Speiseplan nur über individuell angepasste Mahlzeiten finden.“
- 3) **„Der Darm und seine Verbündeten:** Noch existieren keine Verfahren für direkte Rückschlüsse von der Zusammensetzung des Mikrobioms auf die personalisierte, „richtige“ Ernährung. Wird sie jedoch mit Lebensstilfaktoren und einer Blutzuckermessung kombiniert, lassen sich individuelle Ernährungsempfehlungen ableiten – und das wissenschaftlich fundiert. Der Blutzuckerspiegel ist deshalb ein so

wichtiger Indikator, weil er nach dem Verzehr der gleichen Lebensmittel bei jedem Menschen unterschiedlich stark ansteigt. Je stabiler er bleibt, umso besser kommen unsere Darmbakterien mit dem Lebensmittel klar. Erwünschter Nebeneffekt: Man bleibt länger satt, weil die Insulinspitze ausbleibt.“

- 4) **„Genau mein Typ:** Nach Untersuchungen unseres Instituts in Lübeck gibt es Menschen mit ähnlichen Stoffwechselreaktionen in Abhängigkeit von den Nährstoffen. Diese so genannten Nutritypen halten ihren Blutzuckerspiegel dann stabil, wenn sie Kohlenhydrate entweder mit Fett, mit Eiweiß oder mit beidem kombinieren (=Fett-, Eiweiß- oder Mischtyp). Wenn man also seinen Nutritypen ermittelt hat, kann man sich sehr gut an den enthaltenen Nährwerten orientieren, um Lebensmittel auszuwählen, die einem guttun.“
- 5) **„Altbewährtes, das weiterhin gilt:** Für eine blühende Darmflora und generell für unsere Gesundheit sollten wir nach wie vor darauf achten, abwechslungsreich zu essen. Wichtig ist dabei, auf eine ausreichende Ballaststoffmenge und Mikronährstoffe zu achten, die z. B. in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten sind. Ebenso sollte die jeweils individuelle Kalorienobergrenze nicht überschritten werden. Mein Tipp: möglichst frisch kochen. Das erhält die Nährstoffe und hilft beim Kalorien sparen.“
- 6) **„Auch mal dem Gaumen vertrauen:** Wenn Essen mehr sein darf als nur wohlüberlegte Nahrungsaufnahme, ist das nicht gleich schädlich für den Darm. Also einfach mal mit Freude genießen, sich etwas gönnen, loslassen und nicht ständig über Essensdoktrinen nachdenken. Es ist übrigens gar nicht selten, dass Lebensmittel mit einem ungesunden Ruf bei einzelnen Menschen zu überraschend niedrigen, also guten Blutzuckerreaktionen führen.“

Damit jeder seine personalisierte Ernährung herausfinden kann, wurde basierend auf den Beobachtungen Lübecker Mediziner, das Ernährungsprogramm MillionFriends entwickelt. Durch einen 14-tägigen Blutzuckertest, ein App-Ernährungstagebuch und eine Analyse der Darmbakterien ermittelt das Programm die optimierte persönliche Ernährung, ohne den gewohnten Ernährungsplan auf den Kopf zu stellen. So erreichen die meisten Teilnehmer auch eine nachhaltige Gewichtsregulierung.

Weitere Informationen zum Testverfahren finden Sie unter [www.millionfriends.de](http://www.millionfriends.de).

## **Über Prof. Dr. med. Christian Sina**

Prof. Dr. med. Christian Sina (Jg. 1976) ist Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck. Als Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung auf Gastroenterologie und Hepatologie verbindet er dort grundlagenorientierte mit klinischer Forschung. Das Forschungsinteresse des gebürtigen Flensburgers gilt vor allem den Themen metabolische Entzündung, zelluläre Energiehomöostase und personalisierte Ernährung. Gemeinsam mit Dr. med. Torsten Schröder entwickelte Prof. Dr. Sina die Idee für MillionFriends, einem Programm für individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährung. Mit seinem Team stellt er die wissenschaftlich fundierte Analyse der Mikrobiome, Ernährungsprotokolle und Blutzuckerdaten sicher.



## **Über die Perfood GmbH**

Das Deep-Tech-Startup Perfood hat mit MillionFriends ein Programm entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. MillionFriends leitet sich von den millionenfach vorkommenden Darmbakterien ab, ohne die unser Körper nicht funktionieren würde. Das Perfood-Team besteht aus Ernährungsmedizinern und Ärzten der Universität zu Lübeck um Prof. Dr. med. Christian Sina sowie aus Technologieexperten und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen eine personalisierte und gesundheitsfördernde Ernährung zu ermöglichen. Das Konzept wurde 2018 zur Marktreife gebracht und wird laufend durch Studien begleitet, um vom aktuellen Stand der Wissenschaft zu profitieren. Das junge Unternehmen wächst jährlich um 500 Prozent. [www.millionfriends.de](http://www.millionfriends.de)

## **Pressekontakt**

Ulrike Voß

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

Tel. +49 (0)172 590 55 50

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