

Pressemitteilung

Beliebte Biere im Blutzucker-Check von MillionFriends

Export-Bier wird Stoffwechsel-Champion, alkoholfreies Bier treibt den Blutzucker am höchsten

- **Export-Bier lässt den Blutzuckerspiegel durchschnittlich am geringsten ansteigen¹**
- **Vorsicht vor alkoholfreiem Bier als Durstlöscher, es treibt die Blutglukose im Mittel höher als Pils & Co**
- **Bier-Mischgetränke landen bei MillionFriends-Analyse im „Blutzucker-Mittelfeld“**

Lübeck, 29. März 2022 – Mit jährlich 95 Litern Pro-Kopf-Konsum kann man Bier in Deutschland schon fast zu den Grundnahrungsmitteln zählen. Nur in Österreich und Tschechien wurde im Jahr 2020 mehr Bier getrunken (Quelle: Statista). Doch nicht nur wegen des Alkoholgehaltes sollte man Bier in Maßen genießen. Der Gerstensaft kann auch den Blutzucker stark ansteigen lassen, was den Stoffwechsel in Stress versetzt und langfristig zu chronischen Erkrankungen führen kann.

Pils, Lager, Bier-Mischgetränk oder alkoholfreies Bier? Das ist nicht nur eine Frage des Geschmacks. Mit welchem Bier kommt mein Stoffwechsel eigentlich besser klar? Und ist alkoholfreies Bier eine Alternative zu Durstlöschern wie Wasser? Um das herauszufinden, haben die Wissenschaftler*innen von MillionFriends aus den Blutzuckerdaten ihres Ernährungsprogramms unterschiedliche Biersorten unter die Lupe genommen. Ermittelt wurden die Werte aus den Messdaten und Eingaben der MillionFriends Teilnehmer*innen. Im Laufe des Ernährungsprogramms erfassten die Teilnehmer*innen über 14 Tage ihre Blutzuckerreaktionen mit Hilfe eines Sensors und sie führten parallel ein Ernährungstagebuch über die MillionFriends App.

Bei der Analyse der gemessenen Blutzuckeranstiege von 672 verzehrten Bieren entpuppten sich Export-Biere im Mittel als blutzuckerfreundlichste Sorten (25,4 mg/dl Blutglukosesteigerung). Knapp dahinter folgte Pils mit durchschnittlich 28,6 mg/dl. Ein tieferer Blick in die regionalen Pilsvarianten zeigte darüber hinaus, dass die sieben ausgewerteten westdeutschen Pils-Sorten im Schnitt bessere Blutzuckerreaktionen hervorriefen (27,2 mg/dl) als die Biere gleicher Brauart, die aus Nord- und Ostdeutschland kamen (29,2 bzw. 31,5 mg/dl).

Kein „Feuer frei“ für alkoholfrei

Besonders überraschend war, dass alkoholfreies Bier im Durchschnitt für die höchste Blutzuckerreaktion sorgte (34,8 mg/dl). Sogar Biermischgetränke mit zuckerhaltigen Limonaden- und Colasorten lagen mit durchschnittlich 32,4 mg/dl unter dem Mittelwert der alkoholfreien Biere. Bei den Mischbieren fiel außerdem auf, dass die durchschnittlichen Blutzuckerreaktionen bei Bier mit Zitronenlimonade (z.B. Radler) im Schnitt deutlich niedriger waren als beim Spezi-Biermix (24,6 mg/dl. versus 40,5 mg/dl).

Die Analyse von MillionFriends untermauert, dass die Blutglukosereaktionen auf das gleiche Lebensmittel von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ausfallen können: So übertraf die maximale

¹ Helles und Weißbier wurde aufgrund zu niedriger Mahlzeitenanzahl nicht in die Auswertung einbezogen

Blutzuckersteigerung von „Pils“ mit 112,2 mg/dl ihren Durchschnittswert von 29 mg/dl um rund das Vierfache. Auffällig dabei war, dass unter den Export-Bieren deutliche geringere Ausschläge bei den Maximalreaktionen zu beobachten waren. Diese lagen bei maximal dem Doppelten im Vergleich zum Durchschnittswert.

Dr. med. Torsten Schröder von MillionFriends rät: „Aus ernährungsmedizinischer Sicht weisen die Daten darauf hin, dass Alkohol nicht generell ein Treiber des Blutzuckerspiegels ist. Das überrascht mich nicht, da wir wissen, dass jeder Mensch sehr unterschiedlich auf Lebensmittel reagiert. Doch die Datenerhebung bestätigt uns auch in der Empfehlung, Bier weder mit noch ohne Alkohol als Durstlöscher zu verwenden. Auch Biermischgetränke gehören in die Kategorie der Genussmittel und sind in Maßen zu genießen. Wir sehen immer wieder, dass nur Wasser es schafft, den Blutzucker nicht zu beeinflussen. Deshalb: Gegen Durst am besten zu Wasser greifen.“

Aber warum ist ein hoher Blutglukosespiegel nicht gut für unseren Organismus? Wenn der Blutzuckerspiegel stark ansteigt, ist das ein Alarmsignal dafür, dass unsere Darmbakterien ein Lebensmittel nicht gut verstoffwechseln und den Körper dadurch belasten. Die Folge: Man fühlt sich müde und abgeschlagen, bekommt Heißhungerattacken bis hin zu Migräne. Wenn der Blutzuckerspiegel durch falsche Ernährung über einen längeren Zeitraum stark schwankt, kann sich die Gefahr für Krankheiten wie Diabetes, Adipositas, Herzinfarkt und sogar einige Krebsarten erhöhen. Ein niedrig-stabiler Blutzuckerspiegel weist auf einen günstigen Stoffwechsel hin, steigert unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der MillionFriends-Analyse

Rang	Biersorte	Mittlerer Blutzuckeranstieg (mg/dl)	Anzahl ausgewerteter Getränke-Mahlzeiten
1	Export	25,35	49
2	Pils	28,56	441
3	Mischbiere	32,43	79
4	Alkoholfreies Bier	34,80	103

N = 672 verzehrte Biere im Rahmen des Ernährungsprogramms MillionFriends

Über die Perfood GmbH

Perfood hat zusammen mit führenden Wissenschaftler*innen MillionFriends, ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung, entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, ihren Kund*innen durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. med. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr.med. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus ca. 50 Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen zusammen. Darüber hinaus kooperieren die



Lübecker*innen mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise den Universitäten Lübeck, Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.millionfriends.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

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