

## Pressemitteilung

### Personalisierter Genuss für nachhaltige Gesundheit

- MillionFriends und Sternekoch Markus Semmler starten nachhaltig-gesunde Genussinitiative
- Auf den Geschmack kommen und Blutzucker stabil halten: Personalisiert kochen nach dem „Nutritypen-Prinzip“

**Hamburg / Lübeck, 23. Juni 2022** – Nachhaltigkeit in der Ernährung hat viele Facetten: Wer sich nachhaltig ernährt, schützt die Umwelt, setzt sich für Tierwohl ein und beachtet die sozialen Auswirkungen seines Ernährungsstils. Man vermeidet Abfall, achtet auf klimafreundliche Verpackungen und verwertet möglichst viel von allen Zutaten. Aber das ist noch nicht alles. Nachhaltige Ernährung bedeutet auch, ökologisch produzierte Lebensmittel so auszuwählen, dass sie nachhaltig zu unserer Gesundheit beitragen. Dabei verlassen sie sich die Menschen jedoch häufig auf gut gemeinte, pauschale Empfehlungen, bei denen sie ihre Gewohnheiten auf den Kopf stellen müssen. In der Folge halten sie solche Ernährungsweisen nur kurzfristig durch, um dann wieder in alte Muster zu verfallen. Das Problem: Low carb, Paleo & Co. sind nicht auf Genuss und persönliche Vorlieben abgestimmt, geschweige denn auf den individuellen Stoffwechsel.

Aber wie kann man diese Erkenntnisse nutzen? Die Antwort liegt in personalisierter Ernährung, die individuell auf jeden Menschen, seine Bedürfnisse und seinen Stoffwechsel angepasst ist. Wissenschaftliche Studien, wie beispielsweise die der American Diabetes Association<sup>1</sup> bestätigen, dass viele landläufige Ernährungsempfehlungen differenzierter betrachtet werden müssen. Der Hauptgrund dafür ist, dass sich die Zusammensetzung der Darmbakterien von Mensch zu Mensch so stark unterscheidet wie ein Fingerabdruck. Also eignet sich nicht für jeden Organismus Vollkornbrot besser als Weißbrot. Und nicht jeder kann davon ausgehen, dass er sich mit Kartoffeln als Beilage gesünder ernährt als mit Weizennudeln.

MillionFriends ist das erste Ernährungsprogramm, das personalisierte Ernährung messbar und nachhaltig-gesunden Genuss möglich macht. Das Lübecker Unternehmen Perfood, das MillionFriends entwickelt hat, startet deshalb eine Genussinitiative, die von niemand Geringerem als dem Sternekoch Markus Semmler eröffnet wird. Unter dem Motto „Verwenden statt Verschwenden“ präsentiert der Berliner Meisterkoch ein nachhaltig zubereitetes Sterne-Menü, bei dem jeder Gang auf individuelle Stoffwechsel-Typen maßgeschneidert ist – auch „Nutritypen“ genannt. Das personalisierte Sterne-Menü ist der Start für eine Reihe mit nachhaltig-gesunden Genießerrezepten. (Download unter <https://millionfriends.de/rezepete-experiences/>)

---

<sup>1</sup>S.Vega-Lopez et al.: Interindividual variability and intra-individual reproducibility of glycemic index values for commercial white bread. Diabetes Care. 2007.



### **Nutritypen: Auf die individuelle Kombination der Nährstoffe kommt es an**

Zum Hintergrund: Je nach Zusammensetzung und Vielfalt der Darmbakterien können die Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Proteine und Fette – zu einem unterschiedlich starken Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Bleibt der Blutzuckerspiegel niedrig-stabil, kann die Mahlzeit gut verstoffwechselt werden. Umgekehrt tut das Lebensmittel dem Körper nicht gut, wenn der Blutzucker stark ansteigt. Anhand der individuellen Blutzuckerreaktionen lassen sich sogenannte Nutritypen klassifizieren: der Protein-Typ, der Fett-Typ und der Misch-Typ. Je nachdem, zu welchem der Nutritypen die Menschen gehören, reagiert ihr Blutzuckerspiegel unterschiedlich auf Kohlenhydrate, Proteine und Fette bzw. auf eine Kombination aus allen. Bei Fett-Typen ist es beispielsweise so, dass sie eher zum sprichwörtlichen Butterbrot greifen sollten als zum Brot mit proteinreichem Magerquark. Auch sollten sie ihr Müsli besser mit fettreicherem Quark anrichten oder zum Salat Avocados kombinieren. Dabei spielt die Qualität der Fette eine wichtige Rolle, das heißt gesättigte oder auch Trans-Fettsäuren wie beispielweise in Chips oder Croissants gehören nicht auf den täglichen Speiseplan.

### **Good carbs, guten Appetit!**

Mit dem Ernährungsprogramm MillionFriends können die Teilnehmer\*innen herausfinden, bei welchen Lebensmitteln ihr Blutzuckerspiegel individuell konstant bleibt und zu welchem Nutritypen sie gehören. Das von Lübecker Ärzt\*innen und Ernährungsmediziner\*innen entwickelte Programm ermöglicht es darüber hinaus, den Stoffwechsel beeinflussende Lebensstilfaktoren im Alltag anzupassen. Die gleichnamige App erfasst ganzheitlich und übersichtlich die verzehrten Lebensmittel, aber auch Faktoren wie Bewegung, Schlaf und Befinden.

Dr. med. Torsten Schröder, Chief Medical Officer von Perfood, sagt: „Manchmal sind es nur kleine Stellschrauben, die viel bewirken können – im Unterschied zu pauschalen Ernährungsumstellungen, die von den meisten Menschen nicht durchgehalten werden. Indem wir die individuellen Blutzuckerreaktionen erfassen, können wir Ernährungsempfehlungen geben, die auf den jeweiligen Stoffwechsel des Individuums angepasst sind. Gleichzeitig schaffen wir Spielräume für Genuss, wo geliebte Mahlzeiten oder Snacks beibehalten werden können.“

„Alles, was mit generellem Verzicht zu tun hat, spricht zu sehr gegen unsere Alltagsgewohnheiten“, sagt Prof. Dr. Christian Sina, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck. „Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass zum Beispiel Kohlenhydrat-reduzierte Ernährungsformen auf Dauer gesundheitsschädlich sein könnten.<sup>2</sup> Wer sich beispielsweise ketogen ernährt, nimmt statt Kohlenhydraten deutlich mehr Fett zu sich und wechselt damit in ein anderes Extrem. Kohlenhydrate sind Teil einer normalen Ernährung. Aber idealerweise sollten es eben nicht diejenigen Kohlenhydrate sein, die individuell unseren Blutzucker überdurchschnittlich hoch ansteigen lassen.“

---

<sup>2</sup> Dehghan M, Mente A, Zhang X, et al.: Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet 2017; 390 (10107): 2050–62 [CrossRef](#) [MEDLINE](#)



### **So funktioniert's**

Die MillionFriends Teilnehmer\*innen messen 14 Tage lang kontinuierlich ihre Blutzuckerreaktionen und erstellen ein Ernährungstagebuch mithilfe der MillionFriends App. Das Verhalten des Blutzuckers verknüpft MillionFriends mit dem Ernährungstagebuch und weiteren Faktoren wie Bewegung und Schlaf. Aus all diesen Daten wird schließlich ermittelt, worauf der Stoffwechsel gut reagiert und worauf nicht. Grundlage dafür ist eine komplexe Analyseverfahren, bei der zahlreiche Faktoren eine Rolle spielen. Dazu gehören unter anderem die Höhe des Blutzuckeranstiegs, dessen genauer Verlauf nach bestimmten Mahlzeiten und vieles mehr. Am Ende erhalten die Teilnehmer\*innen in der App einen ausführlichen Report über Lebensmittel, die gut für sie sind und welche besser vermieden werden sollten. Auch personalisierte Rezepte sind in der App verfügbar, so dass die Teilnehmer\*innen ihren Speiseplan kontinuierlich auf ihren individuellen Stoffwechsel abstimmen können. So steigern sie ihre Fitness und ihr Wohlbefinden deutlich, ohne die Ernährung komplett auf den Kopf zu stellen. Parallel erfahren sie in der MillionFriends App Wissenswertes rund um den Stoffwechsel, wie beispielsweise zum Einfluss von Bewegung oder Schlaf. Positiver Nebeneffekt: Da dem Körper weniger überflüssige Glukose zugeführt wird, die er normalerweise in Fett umwandeln würde, können dank individueller Ernährungseinstellung überzählige Pfunde purzeln. Dabei werden alle Daten anonymisiert, verschlüsselt übertragen und auf sicheren Servern im Inland gespeichert.

### **Inhalt der MillionFriends Box**

- Blutzuckersensor & - Sensorpatches
- Anleitung zum Führen des Ernährungstagebuches via App
- Infokarten zu Testmahlzeiten
- Maßband
- Traubenzucker
- + Gutschein Postkarte für deine Freunde...
- MillionFriends Original Edition: 249,- Euro

### **Zu Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder**

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Jg. 1981) ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe (DDG), Ernährungsmediziner und Chief Medical Officer (CMO) der Perfood GmbH. Als Mitgründer des Startups war er maßgeblich an der Entwicklung des Unternehmenskonzepts beteiligt. Bis Juni 2020 leitete er die Arbeitsgruppe personalisierte Ernährung am Institut für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck. Seine Aufgabe im Unternehmen liegt in der Weiterentwicklung des Konzepts einer personalisierten Ernährung mit MillionFriends und weiterer Perfood-Therapien.

### **Zu Prof. Dr. Christian Sina**

Prof. Dr. med. Christian Sina (Jg. 1976) ist Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck und Mitgründer der Perfood GmbH. Als Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung auf Gastroenterologie und Hepatologie verbindet er grundlagenorientierte mit klinischer Forschung. Forschungsschwerpunkte seines Instituts liegen bei Untersuchungen zu den Wechselwirkungen von Ernährung, Stoffwechsel (Metabolismus) und Immunsystem. Das Ziel von Prof. Dr. Christian Sina ist es, verbesserte ernährungsbasierte Präventionsprogramme und Behandlungskonzepte anzubieten.



### **Zu Markus Semmler**

Sternekoch Markus Semmler (Jg. 1966) ist seit über 20 Jahren Wahl-Berliner und erhielt bereits zwei Mal den begehrten Titel Berliner Meisterkoch (1998 und 2016). Seit 2011 ist er Inhaber und Maitre des nach ihm benannten Eventrestaurants und der Cateringfirma „Kochkunst & Ereignisse“ in Berlin. 2015 wurde Markus Semmler mit dem Michelin-Stern geadelt.

Ein Blick zurück: Nach seiner Kochlehre im hessischen Melsungen arbeitete Markus Semmler in verschiedenen Hotels als Koch, bevor es ihn für einige Zeit in die Schweiz zog. Er arbeitete u.a. im Romantik Hotel Zum Stern in Bad Hersfeld, in Petermanns Kunststuben in Küsnacht bei Zürich und im Hotel Hohenhaus in Herleshausen. Weitere Stationen waren das Schlosshotel Cecilienhof in Potsdam sowie das Schlosshotel Vier Jahreszeiten im Berliner Grunewald.

### Auszeichnungen im Überblick:

1996 Aufsteiger des Jahres und Bester Nachwuchskoch vom Feinschmecker

1998 Berliner Meisterkoch

2000 Gault&Millau "Restaurateur des Jahres"

Seit 2015, 1 Michelin Stern

2016 Berliner Meisterkoch

### **Über die Perfood GmbH**

Das Deep-Tech-Start-up Perfood GmbH 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. 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 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 der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

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

[www.perfood.de](http://www.perfood.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)