

Pressemitteilung

Endlich nachhaltig abnehmen: Kalorienarme Lebensmittel im MillionFriends Check

Eieiei: Diese kalorienarmen Lebensmittel können dick machen – und andere überzeugen durch doppelten Abnehm-Effekt

- **Das Ei steht überraschend an der Spitze des Blutzucker-Rankings der kalorienarmen Lebensmittel, gefolgt von Buttermilch, Himbeeren und Paprika**
- **Kartoffeln und Ananas entpuppen sich im Mittel als Blutzucker-Treiber und damit als „Heißhunger-Booster“**
- **Getränke wie Tee und Kaffee mit fast Null Kalorien können den Blutzucker unerwartet weit nach oben treiben**

Lübeck, 22. November 2022 – Gerade zum neuen Jahr fällt der Blick auf die Waage besonders kritisch aus. Und alljährlich stellen sich viele Menschen die Frage: Welche Methoden eignen sich, um endlich nachhaltig Gewicht zu verlieren oder zumindest der Zunahme an Fettpolstern Einhalt zu gebieten? Ein klassischer und beliebter Weg dabei ist das „Kalorienzählen“. Kilokalorien¹ sind auf Verpackungen angegeben und lassen sich leicht im Internet recherchieren. Lebensmittel wie Ananas, Kartoffeln oder Salatgurken beispielsweise enthalten weniger als 100 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm (g) und können geeignete Lebensmittel sein, um unliebsamen Pfunden zu Leibe zu rücken.

Doch jetzt fand das Wissenschaftler*innen-Team von MillionFriends heraus, dass einige kalorienarme Lebensmittel zu vergleichsweise hohen Blutzuckerreaktionen führen können (*siehe auch Tabelle auf Seite 3*). Der Grund: Die Blutzuckeranstiege erfolgen von Mensch zu Mensch unterschiedlich hoch. Je höher diese Reaktionen ausfallen, umso eher führt eine Mahlzeit dazu, dass wir schnell wieder Hunger bekommen – teilweise sogar regelrechte Heißhungerattacken.

Bei der Analyse der durchschnittlichen Blutzuckerreaktionen nahmen die Wissenschaftler*innen 41 kalorienarme Lebensmittel unter die Lupe, die im Rahmen des MillionFriends Ernährungsprogramms von mehr als 12.000 Teilnehmer*innen in mehr als 22.000 Mahlzeiten im Hinblick auf die Blutzuckerreaktionen erfasst wurden. Kriterium für die Auswahl war, dass die Lebensmittel maximal 150 Kilokalorien pro 100 Gramm bzw. Milliliter enthalten durften.

Das Ei überrascht mit der durchschnittlich niedrigsten Blutzuckerreaktion

Eine der größten Überraschungen der Analyse war das **Ei**. Ausgehend von 100 Gramm, was etwa zwei Eiern entspricht, liegt Ei mit 148 kcal an der oberen Grenze der kalorienarmen Lebensmittel. Dennoch verursachen 100 Gramm Eier im Durchschnitt mit lediglich rund 17 mg/dl² die mit Abstand geringste Blutzuckerreaktion. Damit machen sie tendenziell länger satt und liefern nachhaltige Energie, ohne dass der Körper überschüssige Blutglukose als Fett einlagert. Also darf es öfter mal – für die, die es mögen – ein **Rührei** am Morgen oder **Spiegeleier** zur abendlichen Vesper sein. Aber Vorsicht: Wer sein

¹ Mit Kalorien bzw. Kilokalorien wird der Brennwert und damit die Energiemenge eines Lebensmittels bezeichnet, die der Körper aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen gewinnt.

² mg/dl = Milligramm Blutglukose pro Deziliter Blut

Kalorienkonto ebenso wie seinen Cholesterinspiegel nicht zu stark belasten will, sollte Eier in Maßen genießen.

Auf den Plätzen zwei, drei und vier des Blutzucker-Rankings unter den kalorienarmen Lebensmitteln folgen die **Buttermilch** (20,7 mg/dl), **Himbeeren** (22 mg/dl) und **Paprika** (22,8 mg/dl). Diese fettarmen Mahlzeiten beeindrucken nicht nur mit einer im Mittel geringen Blutzuckerreaktion von weniger als 23 mg/dl, sondern enthalten auch weniger als 50 kcal/ 100 g. Dadurch bieten sie mehr Spielraum bei der Portionsgröße. Es dürfen also ruhig mal 200 ml Buttermilch mit 100 g Himbeeren sein oder die Paprika in fettarmen Magerquark „gedippt“, ohne dass die Kalorienbilanz aus dem Ruder läuft. Besonders wenig Kalorien hat übrigens die **Salatgurke** (12,7 kcal/100g), die jedoch mit einer durchschnittlichen Blutzuckerreaktion unter den MillionFriends Teilnehmer*innen von 26,9 mg/dl die der genannten vier Lebensmittel etwas übersteigt.

Die Blutzucker-Wölfe im „Wenig-Kalorien-Schaftspelz“: Kartoffel, Süßkartoffel und Ananas

Weniger gute Nachrichten gibt es für die beliebte **Kartoffel**. Sie enthält zwar nur 73 kcal pro 100 g, doch mit einer Blutzuckerreaktion von 67,8 mg/dl im Mittel bildet sie mit Abstand das Schlusslicht im Blutglukoseranking von MillionFriends. Mit einer Steigerung des Blutzuckerspiegels um 47 mg/dl bei 88 kcal folgt die **Süßkartoffel**. Ähnlich sieht es für die **Ananas** aus. Mit nur 52 Kalorien pro 100 g verleitet die leckere Frucht dazu, reichlich zuzugreifen. Im Vergleich zu anderen kalorienarmen Mahlzeiten treibt sie jedoch den Blutzuckerspiegel durchschnittlich deutlich weiter nach oben (39 mg/dl).

Dass Null Kalorien nicht gleich Null Blutzuckerreaktion bedeuten muss, zeigen auch die Beispiele **Tee**, **Kaffee** und **Cola Light**: So hat Cola Light nur 0,1 kcal/100ml, bringt es jedoch auf eine Blutzuckerreaktion von durchschnittlich 21,9 mg/dl. Tee und Kaffee enthalten ebenfalls kaum Kalorien, aber lassen den Blutzuckerspiegel im Mittel um mehr als 20 mg/dl in die Höhe schnellen (Tee=23,8 mg/dl, Kaffee=20,4 mg/dl). Das mag im Vergleich zu den oben genannten Blutzucker-Vorbildern nicht viel erscheinen und trifft auch nicht auf jeden Menschen zu. Doch angesichts der verschwindend geringen Kalorienanzahl untermauert diese Tatsache, dass man aus der in einem Lebensmittel enthaltenen Energie- bzw. Kalorienmenge nicht pauschal auf die Glukosemenge im Blut schließen kann.

Individuelle Blutzuckerreaktion als Wegweiser für nachhaltiges Gewichtsmanagement

Doch warum eignet sich gerade der Verlauf der Blutzuckerreaktion als Kriterium für Lebensmittel, die wir besser oder schlechter verstoffwechseln? Zum Hintergrund: Wenn wir essen, gelangt die Energie in Form von Blutzucker bzw. -glukose zu den Zellen. Das funktioniert dann besonders gut, wenn sich die Konzentration des Blutzuckers nach dem Essen langsam und moderat erhöht. Ein steil ansteigender Blutzuckerspiegel ist ein Alarmsignal dafür, dass unsere Darmbakterien ein Lebensmittel nicht gut verstoffwechseln und den Körper dadurch belasten. Die Folge: Man fühlt sich müde und abgeschlagen und bekommt Heißhungerattacken. Also greifen wir erneut zum Essen, obwohl der Körper über ausreichend Energie verfügt. Das ist dann der Nährboden für ungewollte Fettpolster.

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder, Internist, Ernährungsmediziner und Chief Medical Officer bei Perfood, erklärt: „Stoffwechselbedingt fällt die Blutzuckerreaktion nach dem gleichen Essen von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus – egal, wie viele Kalorien ein Lebensmittel enthält. Die pauschale Bewertung von Lebensmitteln anhand ihrer Kalorien führt deshalb in vielen Fällen nicht zu dem Abnehmerfolg, der mathematisch gesehen passieren müsste. Vielmehr müssen wir Ernährung im wahrsten Sinne des Wortes persönlich nehmen. Der Blutzuckerspiegel eignet sich hervorragend, um

zu bewerten, wie gut der Stoffwechsel eines Menschen ganz individuell mit einem Lebensmittel klar- kommt – nicht nur im Hinblick auf Gewichtsmanagement, sondern auch im Hinblick auf die Prävention von Volkskrankheiten wie Diabetes Typ 2 oder auch Migräne.“

Tops und Flops unter den kalorienarmen Lebensmitteln anhand der verursach- ten durchschnittlichen Blutzuckerreaktionen von 12.486 MillionFriends-Teil- nehmern

Lebensmittel	Kcal/ 100 g bzw. 100 ml	Mittlerer Blutzucker- anstieg (mg/dl)
Blutzucker-Champions		
Ei	148	17
Buttermilch	37,6	20,7
Himbeere	45,5	21,9
Paprika	32	22,8
Salatgurke	12,7	26,9
Heißhunger-Booster		
Kartoffel	73	67,8
Süßkartoffel	88,3	47,3
Ananas	52,1	39
Zuckerfreie Getränke mit Blut- zuckeranstieg		
Kaffee	3,4	20,4
Cola Light	0,1	21,9
Tee	1,3	23,8

N=22.203 verzehrte Mahlzeiten und Getränken mit weniger als 150 kcal/ 100 g bzw. 100 ml im Rah- men des Ernährungsprogramms MillionFriends.

Mehr Informationen unter www.millionfriends.de

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 Er- nährung 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 und Interviewwünschen wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

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