

Pressemitteilung

MillionFriends-Analyse deckt beste Beilagen für den Stoffwechsel auf:

Der Deutschen liebste Knolle muss sich im Blutzucker-Check Pasta und Reis geschlagen geben

- **Unser Stoffwechsel liebt es italienisch: Pasta liefert im Schnitt die beste Energie**
- **Beliebte Kartoffel lässt den Stoffwechsel öfter mal schwitzen**
- **Auch überraschend: Abends essen ist besser als sein Ruf**

Lübeck, 13. Oktober 2021 – Sie stecken voller Kohlenhydrate und damit voller Energie – die sogenannten Sättigungsbeilagen. Kaum ein klassisches Gericht kommt ohne Kartoffeln, Pasta oder Reis als Beilage aus. Aber wenn es um den eigenen Stoffwechsel geht, welche dieser Beilagen ist die beste Wahl? Liefern Nudeln, Kartoffeln oder Reis am meisten Power für den Tag, ohne sich auf die Hüften zu schlagen?

Dieser Frage sind die Wissenschaftler von Perfood auf den Grund gegangen und analysierten die stoffwechsel-freundlichsten Beilagen aus den Blutzuckerdaten ihres Ernährungsprogramms MillionFriends. Aus insgesamt rund 8.000 Datensätzen ermittelten sie, wie stark der Blutzuckerspiegel nach welchen Beilagen durchschnittlich in die Höhe schnellt. Denn: Je höher die Blutzuckerwerte nach dem Essen ausschlagen, umso schwieriger wird es für den Stoffwechsel, die Glukose effektiv in Energie umzuwandeln. Stattdessen steigt die Gefahr für Heißhungerattacken, Abgeschlagenheit und ungewollte Fetteinlagerungen.

Kartoffeln heizen dem Stoffwechsel im Schnitt mehr ein als Pasta oder Reis

Die Ergebnisse der Beilagen-Analyse überraschten, denn durchschnittlich schlug die als „ungesund“ geltende **Weizenpasta** die **Kartoffel** deutlich. Insbesondere, wenn die **Teigware** abends verzehrt wurde, lag der Blutzuckeranstieg nach der **Nudelmahlzeit** (42,1 mg/dl) im Schnitt um bis zu 28,4 mg/dl unter den Werten der **gelben Knolle**. Auch ungeachtet der Tageszeit, an dem **Nudeln** und **Kartoffeln** gegessen wurden, war der Unterschied in der Blutzuckerreaktion beträchtlich. Die **Kartoffelmahlzeit** trieb den Blutzucker im Mittel um 64,5 (Abendessen) bis 70,5 mg/dl (Mittagessen) in die Höhe. Die durchschnittliche Blutglukoseschwankung der **Pasta** lag hingegen immer unter 50 mg/dl: 42,1 mg/dl Anstieg am Abend und 48,8 mg/dl beim Mittagessen. Ähnlich gute, sprich niedrige Blutglukosewerte wie die **Pasta** zog im Mittel der **Reis** nach sich – insbesondere als abendliche Mahlzeit (48,3 mg/ml). Wer beim Mittagessen zu **Reis** greift (56 mg/dl), liegt beim durchschnittlichen Blutzuckeranstieg ebenso noch deutlich unter 60 mg/dl.

Bei allen drei Beilagen fiel außerdem auf, dass die abends verzehrten Mahlzeiten im Schnitt zu geringeren Blutzuckerreaktionen führten. Sind wir also mit scheinbar etablierten Empfehlungen wie ‚abends keine Kohlenhydrate‘ auf dem Holzweg? Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder von Perfood sagt: „Wir sehen immer wieder, dass Ernährungsempfehlungen nicht generell für jeden gelten. Die Tendenzen, die sich aus unseren Daten ergeben, zeigen vielmehr, dass unser Stoffwechsel viele Überraschungen parat hält. Deshalb sollte sich jeder bewusst sein, dass der eigene Organismus entscheidet, was ihm zu welcher Tageszeit besser ‚schmeckt‘.“

Die Werte der MillionFriends Blutzuckeranalyse im Überblick

Rang	Beilage (pur)	Mittlerer Blutzuckeranstieg (mg/dl)	Anzahl ausgewerteter Mahlzeiten	Mittlere verzehrte Menge (Gramm)
1	Pasta (abends)	42,1	1.138	62,8
2	Reis (abends)	48,3	1.104	62,8
3	Pasta (mittags)	48,8	1.546	62,8
4	Reis (mittags)	56,0	1.495	62,8
5	Kartoffeln (abends)	64,5	1.087	67
6	Kartoffeln (mittags)	70,5	1.408	67

N = 7.778 Beilagen-Mahlzeiten (pur) im Rahmen des Ernährungsprogramms MillionFriends

Mehr Infos: www.millionfriends.de

Über die Perfood GmbH

Das Deep-Tech Start-up Perfood GmbH hat zusammen mit führenden Ernährungsmedizinern, Biologen und Bioinformatikern mit MillionFriends ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, seine Kunden durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen bei der Gewichtsabnahme zu unterstützen, um so einen ausgeglichenen Stoffwechsel zu erzielen und damit die Chancen für ein gesundes Altern zu erhöhen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. Dr. 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. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen und KMU wie Boehringer Ingelheim und Evonik zusammen. Darüber hinaus kooperieren die Lübecker mit



führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise der Universität Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

www.millionfriends.de/presse

Sie haben Fragen oder möchten ein persönliches Interview mit unseren Ernährungsexperten führen? Dann wenden Sie sich bitte an:

Ulrike Voß

E-Mail: ulrike.voss@perfood.de

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