

## Pressemitteilung

### Dr. med. Torsten Schröder zum Weltdiabetestag 2021:

## 5 Gründe, warum Blutzucker uns alle angeht

**Lübeck, 2. November 2021** – Seit 30 Jahren findet am 14. November der Weltdiabetestag statt. „Brauche ich nicht“ denken jetzt so manche Nicht-Diabetiker\*innen. Doch die Zahlen sind alarmierend: Allein in Deutschland wissen Schätzungen zufolge zwei Millionen Menschen nicht, dass sie an Diabetes mellitus Typ 2 leiden. Und fast 80 Millionen Deutsche wissen nicht, dass ihr Blutzuckerspiegel stark schwanken kann, auch wenn bei ihnen keine Diabetes-Erkrankung vorliegt. Diese Schwankungen wirken sich auf den gesamten Stoffwechsel aus. Die gute Nachricht: Wer seine Blutzuckerspiegel zum Beispiel über personalisierte Ernährung niedrig-stabil hält, beugt nicht nur Diabetes mellitus Typ 2 vor, sondern hilft seinem Körper, die zugeführte Energie optimal zu nutzen. Der Diabetologe **Dr. med. Torsten Schröder** von Perfood erörtert fünf Gründe, warum Blutzucker der Schlüssel dafür ist, um unseren Stoffwechsel in Balance zu halten:

- 1) **„Wir alle haben Blutzucker.** Und das ist gut so, denn Blutzucker ist die am schnellsten verfügbare Energie im Körper. Über den Verdauungstrakt im Blut gelandet, bedienen sich die Organe an dieser praktischen Energie, die mit dem Blut durch sie hindurchfließt. Am besten kann man sich das an den Muskeln vorstellen, wenn sie beim Sport viel Energie bzw. Glukose verbrauchen und wir uns anschließend schlapp fühlen, weil viel Blutzucker in Muskelkraft umgesetzt wurde. Übrigens ist das Gehirn sozusagen das ‚Blutzucker-gierigste‘ Organ, da es keine Energiereserven anlegen kann und Defizite des begehrten Blut-Rohstoffs gar nicht mag. Es meldet sich unmittelbar, wenn der Blutzuckerspiegel schnell abfällt, und zwar in Form von Hunger. Manchmal auch regelrechter Heißhunger, aber dazu mehr unter Punkt 4.“
- 2) **„Niedriger Blutzucker ist wie Urlaub für die Bauchspeicheldrüse:** Die Evolution hat gut dafür gesorgt, dass unser Organismus aus mehreren Quellen Energie ziehen kann. Denn: Dass wir gut mit längeren Essenspausen umgehen können, war über viele Jahrtausende überlebenswichtig. Unser Körper hat gelernt, bei ausreichendem Nahrungsangebot Energiespeicher in Form von Glykogen und Fett anzulegen. Was wir nicht vergessen dürfen: Diese Energiespeicher möchten ab und zu auch geleert werden. Was wir heute unter „Fasten“ verstehen, war nämlich vor nicht allzu vielen Jahren normal, einfach weil die Jagd oder die Ernte schlecht war oder der Winter länger als erwartet. Daher kann man Fasten als ein gutes „Training“ für den Stoffwechsel bezeichnen. Der Körper bedient sich dann zunächst an Glykogenspeichern der Leber und kurbelt anschließend die Fettverbrennung an. Der damit einhergehende niedrige Blutzuckerspiegel ist wie Urlaub für die Bauchspeicheldrüse, die nicht mehr so viel Insulin nachproduzieren muss.“

- 3) **„Ohne Insulin landet der Blutzucker in einer Einbahnstraße:** Das Hormon Insulin hat einen lebenswichtigen Job. Es sorgt dafür, dass der Blutzucker zum Treibstoff unserer Zellen wird und in sie hineingelangt –Muskelzellen, Hautzellen, innere Organe, einfach so gut wie jede Zelle, die wir besitzen. Wenn jedoch z. B. durch Fehlernährung dauerhaft zu viel Zucker im Blut vorhanden ist, funktioniert das mit der Zeit immer weniger gut. Der Körper gewöhnt sich daran und entwickelt eine Insulinresistenz. Das ist ein schleichender Prozess, der jedoch früher oder später im Diabetes mellitus Typ 2 enden kann. Dann befindet sich der Blutzucker quasi in einer Einbahnstraße und es entsteht keine verwertbare Energie. Das Problem: Wenn die Blutglukose ins Unermessliche steigt, mögen das die Organe noch weniger, als wenn sie lange von ihren Reserven leben müssen. Unbehandelt schädigt ein Diabetes mellitus Typ 2 die Blutgefäße und die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt massiv. Auch Nieren, Augen und Nerven können geschädigt werden.“
- 4) **„Überdosis an Blutzucker kann sich anfühlen wie Energiemangel:** Wenn es für den Organismus ums Überleben geht, stellt er alles andere hinten an. Und Überleben bedeutet: Energiemangel möglichst schnell zu beheben. Allerdings hat die Evolution nicht damit gerechnet, dass die Menschheit ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten so stark umstellt, nämlich auf viel Zucker und wenig Bewegung. Fakt ist, dass heutzutage viele Lebensmittel unseren Blutzucker individuell so stark ansteigen lassen, dass seine Konzentration ebenso steil wieder abfällt. Der dadurch entstehende Heißhunger ist das Ergebnis einer Art Überdosis an Blutzucker, die vom Insulin so stark herunterreguliert wird, dass der Organismus schnell wieder Nahrung zuführen will. Wir landen in einer sogenannten reaktiven Unterzuckerung, gegen die der Körper mit Heißhunger anarbeitet. Und das, obwohl die Energiezufuhr ausreichend war. Ein Teufelskreis entsteht, bei dem wir ohne echten Energiemangel wieder Lust auf „süß und fettig“ bekommen.“
- 5) **„Warum kontrollierter Blutzucker für Gesunde Sinn macht:** Für Menschen mit Diabetes ist die Kontrolle des Blutzuckerspiegels wie „täglich Brot“. Für gesunde Menschen spricht ebenso viel dafür, sich genauer mit ihrem individuellen Blutzuckerspiegel zu beschäftigen – auch unter Berücksichtigung von Bewegung, Schlaf und Stress, da dies ebenfalls den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Mit einem niedrig-stabilen Blutzuckerspiegel entlastet man den Stoffwechsel enorm und senkt das Risiko, eine Insulinresistenz mit den oben beschriebenen Folgen zu entwickeln. Ernährungsprogramme wie MillionFriends machen das heutzutage jedem möglich. Einfach 14 Tage lang den Blutzucker messen, Ernährungstagebuch über eine App führen und individuelle Ernährungsempfehlungen erhalten sowie dazu passende Rezepte. Das ist personalisierte Ernährungsberatung, die Spaß macht.“

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

## **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.

### **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](http://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](mailto:ulrike.voss@perfood.de)

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