

## Teilnahmevoraussetzungen

// Alter: 45 – 70 Jahre

// Nichtraucher/-innen

// Erhöhtes Körpergewicht:

- Frauen mit mehr als 71 kg Körpergewicht und einem Taillenumfang über 80 cm
- Männer mit mehr als 84 kg Körpergewicht und einem Taillenumfang über 94 cm

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden wir prüfen, ob Sie für eine Teilnahme geeignet sind.

**Nicht** teilnehmen können Sie, wenn Sie an chronischen Darm- oder Nierenerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Schilddrüsenerkrankungen oder Phenylketonurie und Herzinsuffizienz leiden, Diabetiker sind oder sich nach einer speziellen Kostform ernähren (vegetarisch, glutenfrei o.ä.)

Alle Untersuchungen finden in Bonn-Poppelsdorf statt

## Interesse geweckt? Melden Sie sich jetzt!

Ihre Ansprechpartner:

M.Sc. Hanna Huber

Dr. Christina Kopp

Dr. Marie-Christine Simon

✉ diet@uni-bonn.de

☎ Studientelefon: 0178 / 3062858



Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, Universität Bonn

Abteilung Ernährungsphysiologie

Nussallee 9

53115 Bonn Poppelsdorf

---

Eine Studie der Universität Bonn, durchgeführt in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Bonn



## Essen für die Forschung



## Machen Sie mit!

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Ernährungsmusterstudie gesucht

Studienstart bis Herbst  
2019 möglich



## Hintergrund der Studie

Essen und Trinken beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Nach dem Essen werden durch die Verdauung und Verstoffwechslung der Nahrung vielfältige Prozesse im Körper ausgelöst, die auch einen Einfluss auf den Gesundheitszustand ausüben. Unter anderem steigt nach der Nahrungsaufnahme die Konzentration bestimmter Darmhormone und Stoffwechselmarker an. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse lassen vermuten, dass die Stoffwechselprozesse unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme und der damit verbundene Anstieg der Darmhormonkonzentration unter anderem auch eine Bedeutung für die Hirngesundheit haben.

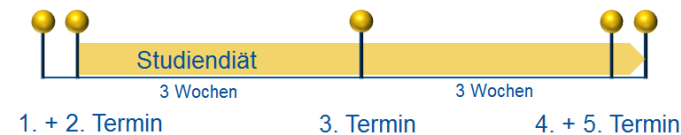
In unserer Studie wollen wir herausfinden, wie sich verschiedene Ernährungsformen in ihrem kurz- und langfristigen Einfluss auf unseren Stoffwechsel und insbesondere auf die Konzentration bestimmter Darmhormone unterscheiden.



## Wie läuft die Studie ab?

Zunächst führen wir einen umfangreichen Gesundheitscheck (inkl. Blutentnahme, Vermessungen) durch und prüfen, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Diese ca. einstündige Voruntersuchung findet morgens im nüchternen Zustand statt.

**Ein Studienstart ist bis Herbst 2019 möglich und individuell planbar.** Die Studie umfasst 5 ca. 4-stündige Untersuchungstermine an 5 Vormittagen innerhalb von 6 Wochen.



An den Untersuchungstagen messen wir Ihre Körperzusammensetzung und Ihren Energieumsatz. Anschließend erhalten Sie eine Trinklösung oder eine Frühstücksmahlzeit, nach deren Verzehr Ihnen regelmäßig Blut entnommen wird. Nach dem 2. Termin beginnen Sie mit einer **6 wöchigen Ernährungsumstellung**. Hier werden Sie sich entsprechend der **nordischen bzw. einer vegetarischen Ernährungsweise** ernähren, oder ihre Ernährung wie gewohnt beibehalten. Die Zuordnung in die Diätgruppe erfolgt zufällig. Die Ernährungsumstellung führen Sie mithilfe von individuell berechneten Rezeptplänen durch, **da Sie während der Diätphase nicht abnehmen sollen**. Während der Ernährungsumstellung werden Sie von uns individuell betreut.

## Ihr persönlicher Nutzen durch die Teilnahme

- // Umfassender Check Ihres Gesundheits- und Ernährungsstatus
- // Individuelle Ernährungsberatung
- // Aufwandsentschädigung von 250 € bei erfolgreichem Abschluss der Studie
- // Ermittlung Ihres Energieumsatzes und Ihrer Körperzusammensetzung
- // Aktive Teilnahme an aktueller und altersbezogener Forschung

## Was wir uns von Ihnen erhoffen

- // Interesse an Ernährung und Gesundheit
- // Engagement und Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit
- // Interesse daran, eine neue Ernährungsweise kennenzulernen