

Termin 1 (T1)

- Aufklärung
- Einwilligungserklärung
- Fragebögen (Lebensstil, Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit etc.)
- Messung von Blutdruck und Handgreifkraft

Termin 2 (T2)

- Bioproben (Blut, 24h Urin, Stuhl, Speichel)
- Anthropometrie & Blutdruck
- Körperzusammensetzung (BIA)
- Knochengesundheit
- Fragebogen, Food Frequency Protokolle
- Medikamenteninterview

Follow-Up (FU)

- alle 5 Jahre Online-Befragung
- Alle 10 Jahre erneute Untersuchung
- Erfassung von Erkrankungen, Medikation, Vitalstatus, Änderungen im Lebensstil & der Ernährungsgewohnheiten

Ernährungsformen



50:50
18 - 69 Jahre

- Vegan (n = 200)
- Vegetarisch (n = 200)
- Pescetarisch (n = 200)
- Omnivor (n = 200)



App-basierte Ernährungserhebung: **eintägige Wiegeprotokolle** (P1-P4)
mind. 2 Wochentage und 1 Wochenendtag



7-tägige Messung der Aktivität mittels Akzelerometer

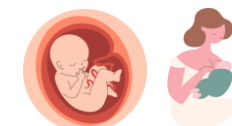
Studienzentrum Jena (n = 800)



Kontinuierliches Glukose-Monitoring (n = 200) über 4 Tage (Start: T1)



Erfassung der Gefäßgesundheit durch Messung von Pulswellenparametern (T2)



Untersuchung des Ernährungs- & Gesundheitsstatus in Schwangerschaft und Stillzeit



Untersuchung der Zahngesundheit (T2)

Querschnittserhebung

Rekrutierung (2024 - 2027) n = 6000

