

## NU EVA-STUDIE

Ernährungsscreening - Mitteldeutschland

### HINTERGRUND

In Deutschland und Europa stellen kardiovaskuläre Erkrankungen die Haupttodesursache dar, da beinahe jede zweite Person an kardiovaskulären Komplikationen verstirbt. Zu den Risikofaktoren zählen u.a. Alter, Rauchen, Bluthochdruck sowie eine **ungesunde Ernährung**.

Die World Health Organisation (WHO) schätzt, dass bis zu 80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils verhindert werden können.

Die Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung lassen sich in die vier Hauptgruppen:

1. *Mischkost/Western*, 2. *Flexitarier*, 3. *Vegetarier*, 4. *Veganer* einteilen, wobei der Unterschied hauptsächlich im Anteil an tierischen Lebensmitteln liegt.

Unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten ergeben sich in diesem Zusammenhang die folgenden zentralen Fragestellungen, zu deren Aufklärung die Studie beitragen soll.

**Können die Ernährungsformen eine ausreichende Aufnahme aller essentiellen Nährstoffe gewährleisten?**

**Welchen Einfluss hat die Umsetzung der Ernährungsformen auf den Gesundheits- bzw. Krankheitsstatus (Fokus: kardiovaskuläres Risiko)?**

Aufbauend auf den Screening-Daten entwickelt das Studienteam praxisnahe, nährstoffoptimierte Konzepte für die vier Ernährungsformen, welche eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr sicherstellen sollen.

## NU EVA-STUDIE

Ernährungsscreening - Mitteldeutschland

### IHR NUTZEN durch die Teilnahme

Regelmäßiger Erhalt individueller Menüpläne, Rezepte und Informationen in Abhängigkeit Ihrer Ernährungsform **MISCHKOST / FLEXITARIER / VEGETARIER / VEGANER**

Saisonal / jahreszeitlich angepasste Menüpläne mit Vorgaben für alle Mahlzeiten des Tages

Aufnahme von **Energie, Kohlenhydraten, Protein, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen** nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.)

Senkung der Aufnahme von Salz, Zucker sowie stark verarbeiteten, kalorienreichen, nährstoffarmen Lebensmitteln

Förderung des Verzehrs von Gemüse, Obst, ballaststoffhaltigen Lebensmitteln

Informationen (Flyer, Beratung) zum Nährstoffgehalt ausgesuchter Lebensmittel, um durch die gezielte Zufuhr dieser Lebensmittel die kritischen Nährstoffe bedarfsgerecht aufzunehmen

**Individuelle Auswertung der Daten zu Ihrem persönlichen Nährstoff- und Gesundheitsstatus sowie Ihrem persönlichen kardiovaskulären Risikoprofil**

## NU EVA-STUDIE

Ernährungsscreening - Mitteldeutschland

### WICHTIGE INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

#### Einschlusskriterien

Ernährungsform (seit  $\geq 1$  Jahr)  
**VEGETARIER**  
**VEGANER**  
**FLEXITARIER** (max. 1 - 2mal/Woche hochwertiges Fleisch)  
**THÜRINGER MISCHKOST** (täglich Fleisch & Wurst)

#### Probandenprofil

Frauen/Männer (1:1)  
Alter 20 - 50 Jahre  
BMI  $< 30 \text{ kg/m}^2$

#### Studiendauer

mind. 12 Monate

#### Gesundheitscheck (alle 3 Monate)

Individuelle Bestimmung der folgenden Studienparameter

- Nährstoffstatus, (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäurenverteilung)
- Grundumsatz (Energieverbrauch)
- Körperzusammensetzung
- Blutlipide, Blutdruck
- Diabetes Risikoprofil
- Entzündungsmarker

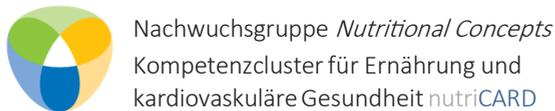
#### AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG:

200 EURO

## HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

GERN BEANTWORTEN WIR IHRE  
FRAGEN ZUR STUDIE.

### Kontakt



Nachwuchsgruppe *Nutritional Concepts*  
Kompetenzcluster für Ernährung und  
kardiovaskuläre Gesundheit nutriCARD

Dr. rer. nat. Christine Dawczynski

Tel. 0 36 41 949 656

Maren Biernath

Tel. 0 36 41 949 651

### Email-Kontakt

christine.dawczynski@uni-jena.de

maren.biernath@uni-jena.de



Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Institut für Ernährungswissenschaften  
Studienzentrum  
Dornburger Str. 27/29  
07743 Jena

*Anreise mit der Bahn*  
Straßenbahnlinie 1 oder 4 (Richtung Zwätzen)  
Haltestelle „Nordschule“ aussteigen

Das Institut liegt direkt an der Haltestelle  
„Nordschule“ in Fahrtrichtung der Straßenbahn  
links.

Der Eingang befindet sich rechts neben dem  
Haupteingang.

## PROBANDEN für ERNÄHRUNGSTUDIE GESUCHT



Wir suchen Probanden,  
deren **Ernährungsform** einer der  
vier Varianten entspricht:

**VEGANER**

**VEGETARIER**

**FLEXITARIER**

(max. 1-2mal/Woche Fleisch)

**THÜRINGER MISCHKOST**

(täglich Wurst & Fleisch)