



Hintergrund der NutriAct-Studie:

Mit fortschreitendem Alter steigt auch das Risiko der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ an. Darunter zählen unter anderem Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Die Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Unklar ist allerdings noch, wie eine optimale Ernährung und gesundes Altern zusammengesetzt sein sollten. In dieser Ernährungsstudie wird untersucht, ob das Auftreten und/oder Fortschreiten altersbedingter Erkrankungen durch ein optimales Ernährungsmuster positiv beeinflusst werden kann. Im Rahmen dessen werden verschiedene Ernährungsprodukte ausgetauscht wie z.B. Rapsöl anstelle von Butter und Sahne in Backwaren, Fertiggerichte und Aufstrichen werden verwendet und Nahrungsfasern werden in einigen Produkten supplementiert. Dieses Ernährungsmuster (angewendet in der Interventionsgruppe) soll im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie gegen eine Kontrollgruppe untersucht werden. Anhand dieser Erkenntnisse soll eine altersorientierte und gesunde Ernährung neu definiert und damit effektive Strategien für ein gesundes Altern entwickelt werden.

Einschlusskriterien

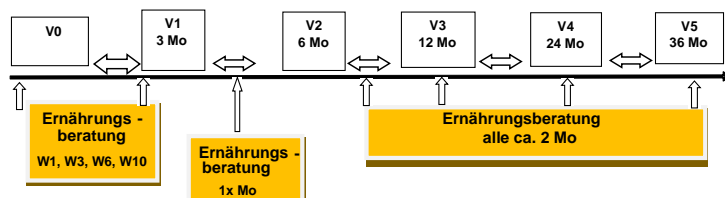
Teilnehmen können Frauen und Männer, im Alter von **50 bis 80 Jahren**, welche mindestens **einen** der folgenden **Risikofaktoren** aufweisen: Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Fallneigung, reduzierte Muskelkraft oder Gedächtnisschwäche. Zudem sollten Sie hoch motiviert sein, diese Studie von Anfang bis Ende zu begleiten.

Ausschlusskriterien

Hingegen nicht teilnehmen können Personen mit schweren chronischen Erkrankungen wie z.B. schwere Herzerkrankungen, schwere Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Gerinnungsstörungen, psychischen Erkrankungen, systemischen Infektionen, unbehandelte endokrine Erkrankungen, stark ausgeprägte Lebensmittelallergien und/oder Essstörungen. Ebenfalls ausgeschlossen sind Erkrankungen die mit ausgeprägten Gangstörungen einhergehen, sowie Typ1 Diabetiker bzw. Typ 2 Diabetiker mit Insulintherapie.

Ablauf und Dauer der Studie:

Die Studie dauert **36 Monate** und besteht aus sechs Visiten, die über 2 Tage und in Subgruppen über 3 Tage verteilt sind. Diese **sechs Visiten** erfolgen in der Studie wie folgt: nach Einschluss (**V0/Baseline**), nach 3 Monaten (**V1**), nach 6 Monaten (**V2**), nach 12 Monaten (**V3**), nach 24 Monaten (**V4**) und nach 36 Monaten (**V5**). Diese dauern jeweils ca. 6-8 Stunden. Die Sitzungen der Ernährungsberatung (insgesamt 22 Sitzungen innerhalb der 3 Jahre) in der Interventionsgruppe werden nach u.g. Zeitplan durchgeführt. In der Kontrollgruppe werden 4 Ernährungsberatungen im gesamten Studienzeitraum stattfinden. Hier wird Ihnen das NutriAct Ernährungsmuster vorgestellt, welches darauf ausgerichtet ist, die Risiken altersbezogener Erkrankungen zu vermindern. Wie dies zu erreichen ist, erfahren Sie von ausgebildeten und geschulten Ernährungsberater/innen bzw. Diätassistent/innen. Dieses Konzept wird Ihnen in kleinen Gruppengesprächen vermittelt.



Untersuchungsablauf:

Für die Aufnahme in dieser Studie wird zunächst ein Screening (Voruntersuchung) zur Abklärung der Eignung für die Studie durchgeführt. Diese Voruntersuchung ist unentgeltlich. Hier erhalten Sie dann ein persönliches Gespräch mit unserem Studienarzt. Er wird Sie über den Sinn und den Hintergrund der geplanten Studie aufklären. Zudem wird er die Eingangsuntersuchung durchführen. Dabei werden unter anderem auch Blutproben entnommen. Ihre Teilnahme an dieser Studie wird von den Ergebnissen dieser Voruntersuchung abhängen. Werden Sie für die Studienteilnahme als geeignet

beurteilt, können Sie auch weiterhin jederzeit entscheiden, ob Sie an der Studie teilnehmen möchten.

Im Einzelnen beinhaltet ein Untersuchungstag unter anderem eine exakte Bestimmung Ihrer Muskel- und Körperzusammensetzung, Zuckerbelastungstest zur Frage einer Zuckerstoffwechselstörung, die Ermittlung Ihrer Körpergröße- und Gewicht, Messung Ihres Energieverbrauches, Messung der Stoffwechselforgänge im Muskel und Fettgewebe mittels kleiner Sonden, eine kleine Gewebeentnahme am Bauchfettgewebe und ggf. Oberschenkelmuskel nach örtlicher Betäubung. An einem separaten Untersuchungstag werden zusätzlich Ihr Bauchfett und Muskel mittels MRT-Untersuchung und Ihre Herzfunktion mittels Herzultraschall bestimmt. Selbstverständlich können Sie die Befunde dieser teilweise besonderen Untersuchungen größtenteils erhalten.

Kosten

Sie erhalten eine finanzielle Aufwandsentschädigung von bis zu 200 Euro.

Wenn Sie Interesse an unserer Studie haben:

Charité - Universitätsmedizin Berlin

Campus Mitte

Medizinische Klinik für Endokrinologie

Invalidenstraße 80, (Gelände: Virchowweg 22)

Im Erdgeschoss der Beschilderung der CRU folgen;

Raum 01025

10117 Berlin

Ansprechpartner:

Knut Mai, PD. Dr. med.

Andriana Efthymiou, Studienärztin

Francesca Liersch, Studienassistentin

Tel: 030 450 614279

E-Mail: gesund.leben@charite.de

Telefonzeiten: Mo-Fr: 9:00 h -15.00 h

