

Pflanzenbasierte
Ernährung im Fokus
der Wissenschaft



COPLANT

Die COPLANT-Studie – Pflanzenbasierte Ernährung im Fokus der Wissenschaft

Studienteilnehmende gesucht!

COPLANT-Studie

Kohortenstudie zu pflanzenbasierter Ernährung

COPLANT steht für COhort on PLANT-based Diets. Dabei handelt es sich um die bisher größte geplante Kohortenstudie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Ziel der Studie ist es, gesundheitliche Vorteile und Risiken sowie soziale, ökologische und ökonomische Auswirkungen verschiedener pflanzenbasierter Ernährungsformen (vegan, vegetarisch, pescetarisch) im Vergleich zu einer Mischkost zu untersuchen.

Das Max Rubner-Institut (MRI) ist eines von acht Studienzentren. Für die Teilnahme an der COPLANT-Studie werden zwischen 2024 und 2027 rund 6.000 Personen im Alter von 18 bis 69 Jahren gesucht, davon ca. 800 am Studienzentrum des MRI.

Vegan: Keine tierischen Produkte
(weniger als eine Ausnahme im Monat)

Vegetarisch: Kein Fleisch und Fisch (weniger als eine Ausnahme im Monat), aber Milchprodukte und/oder Eier (mindestens einmal im Monat)

Pescetarisch: Kein Fleisch (weniger als eine Ausnahme im Monat), aber Fisch, Milchprodukte und/oder Eier (mindestens einmal im Monat Verzehr von Fisch)

Mischkost: Tierische und pflanzliche Produkte
(mindestens einmal im Monat Fleisch oder Wurst)

Die wichtigsten Forschungsfragen

- Wie wirken sich die Ernährungsweisen, insbesondere die pflanzenbasierten, auf die Gesundheit aus?
- Wie gut sind Personen mit vegetarischer und veganer Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt?
- Gelangen mit der jeweiligen Ernährungsweise vermehrt unerwünschte Stoffe in den Körper?
- Was passiert im Stoffwechsel, wenn nur noch bestimmte oder keine tierischen Lebensmittel Teil der Ernährung sind?
- Wie nachhaltig sind die betrachteten Ernährungsweisen?

Gesucht werden

- 200 Erwachsene pro Ernährungsweise (vegan, vegetarisch, pescetarisch oder Mischkost)
- im Alter zwischen 18 und 69 Jahren,
- die sich mindestens ein Jahr vegan/vegetarisch/pescetarisch oder nach Mischkost ernähren.

An COPLANT kann die ganze Familie teilnehmen: Mit „COPLANT kids/family“ wird am MRI ein Studienmodul durchgeführt, bei dem auch die Kinder der erwachsenen Teilnehmenden mitmachen können. Das Format unterscheidet sich dabei von der Basisstudie. So werden bei Kindern und Jugendlichen zum Beispiel keine Blutproben genommen. Weitere Infos zu diesem Modul finden Sie in Kürze auf der Website des Max Rubner-Instituts. Auch Schwangere und Stillende können teilnehmen.

Wie läuft die Studie ab?

Vor Studienbeginn setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Wenn Sie für die Teilnahme geeignet sind, vereinbaren wir mit Ihnen zwei Studientermine.



Ihre gesamte Studienteilnahme erstreckt sich über ca. 6 bis 8 Wochen, in denen Sie mindestens zweimal ins Studienzentrum des MRI in der Karlsruher Oststadt kommen.

An den Studienterminen finden verschiedene Untersuchungen (zum Beispiel Messung der Körperzusammensetzung und Knochendichte), eine Blutentnahme sowie die Beantwortung von verschiedenen Fragebögen statt.

Zwischen den Terminen protokollieren Sie an insgesamt drei Tagen Ihre Ernährung. Hierfür führen Sie ein Wiegeprotokoll und nutzen eine Smartphone-basierte App. Zusätzlich tragen Sie an sieben aufeinanderfolgenden Tagen einen Sensor, der Ihre alltägliche Bewegung misst. Für den zweiten Termin am Studienzentrum sammeln Sie (teilweise zu Hause) Urin, Stuhl und Speichel.

Im Anschluss an den zweiten Studientermin haben Sie die Möglichkeit, an weiteren optionalen und zeitlich unabhängigen Untersuchungen teilzunehmen.

Was bringt Ihnen die Teilnahme?

Mit der Teilnahme an dieser Studie helfen Sie uns, wichtige Erkenntnisse zu pflanzenbasierten Ernährungsweisen zu erlangen. Sie erhalten Ihre persönlichen Untersuchungsergebnisse wie Ihre Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse), ein großes Blutbild und Ihre Handgreifkraft sowie eine Küchenwaage. Damit für Sie keine Kosten entstehen, erhalten Sie 50 € als Entschädigung für Ihren Aufwand.

Begleitet von erfahrenen Studienärztinnen und Studienärzten

Die Studie wurde von der Ethikkommission der Landesärztekammer Baden-Württemberg begutachtet. Aus medizinischer Sicht gibt es keine Bedenken an der Studie teilzunehmen. Selbstverständlich wird diese Studie durch erfahrene Studienärztinnen und Studienärzte begleitet.

Finanzierung

Die Studie wird am MRI weitgehend durch Mittel des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) finanziert. Diese werden durch die Einwerbung von Drittmitteln ergänzt.

Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten ist ein wichtiges Anliegen des MRI. Die Verarbeitung personenbezogener Daten am MRI erfolgt in Übereinstimmung mit den geltenden datenschutzrechtlichen Regelungen, insbesondere nach der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG).

Wissenschaftliche Leitung

Dr. Benedikt Merz

Dr. Judith Lauvai

Haben Sie Interesse? Oder weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an
das Karlsruher COPLANT-Team.

Telefon +49 (0)721 6625-417

E-Mail coplant-studie@mri.bund.de

Weitere Informationen
auf unserer Website

www.mri.bund.de/de/coplant-studie



So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Haltestelle „Hauptfriedhof“

Mit dem Auto: Für die Programmierung des Navigations-
gerätes bitte die „Stumpfstraße“ für die direkte Zufahrt
verwenden. Parkplätze sind vorhanden.

Max Rubner-Institut

Bundforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Haid-und-Neu-Str. 9 · 76131 Karlsruhe

Telefon

+49 (0)721 6625-417

E-Mail

coplant-studie@mri.bund.de

Internet

www.mri.bund.de

[x] und Threads

@MRI_Aktuelles

LinkedIn

Max Rubner-Institut