

Pflanzenbasierte
Ernährung im Fokus
der Wissenschaft



Die COPLANT-Studie – Ernährungsweisen im Vergleich

Teilnehmende für Studie gesucht



Max Rubner
Institut

[www.mri.bund.de/de/
coplant-studie](http://www.mri.bund.de/de/coplant-studie)

COPLANT-Studie

Vegan, vegetarisch, pescetarisch oder Mischkost: Wie wirken sich die unterschiedlichen Ernährungsweisen auf die Gesundheit aus? Wie viele unerwünschte Stoffe gelangen in den Körper? Und was passiert im Stoffwechsel, wenn auf tierische Lebensmittel teilweise oder vollständig verzichtet wird? Diese und weitere Fragen untersucht das Max Rubner-Institut im Rahmen der COPLANT-Studie.

Wer kann teilnehmen?

Erwachsene im Alter zwischen 18 und 69 Jahren, die seit mindestens einem Jahr einer dieser Ernährungsweisen folgen:



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



Vegetarisch: kein Fleisch und Fisch aber Milchprodukte und/oder Eier (mindestens einmal im Monat)



Pescetarisch: kein Fleisch, aber Fisch, Milchprodukte und/oder Eier (mindestens einmal im Monat Fisch)



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

Aktuell werden besonders gesucht:

- Mütter/Väter mit Kindern zwischen 2 und 17 Jahren (alle Ernährungsformen)
- Veganer(innen) und Vegetarier(innen) zwischen 50 und 69 Jahren
- Pescetarier(innen) aller Altersgruppen



Wie läuft die Hauptstudie ab?

Vor Studienbeginn setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Wenn Sie für die Teilnahme geeignet sind, vereinbaren wir mit Ihnen zwei Untersuchungstermine im Studienzentrum des Max Rubner-Instituts in der Karlsruher Oststadt. Dabei werden etwa Körperzusammensetzung, Knochengesundheit und Handgreifkraft gemessen sowie Blut abgenommen. Zusätzlich werden Sie gebeten, verschiedene Fragebögen auszufüllen und an vier Tagen Ihre Ernährung genau zu protokollieren. Außerdem tragen Sie an sieben Tagen einen Sensor, der Ihre Bewegung misst. Für den zweiten Termin am Studienzentrum sammeln Sie (teilweise zu Hause) Urin, Stuhl und Speichel.

Was bringt Ihnen die Teilnahme?

Mit der Teilnahme an der COPLANT-Studie helfen Sie uns, wichtige Erkenntnisse zu den verschiedenen Ernährungsweisen zu erlangen. Sie bekommen Ihre persönlichen Untersuchungsergebnisse wie die

Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse), ein großes Blutbild sowie ausgewählte Werte Ihres Nährstoffstatus. Zusätzlich erhalten Sie eine Küchenwaage und eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 50 Euro.

Familien, die zusätzlich mit einem oder mehreren Kindern am Studienmodul „COPLANT kids/family“ teilnehmen, erhalten pro Kind 20 € Aufwandsentschädigung. Für die Kinder gibt es als Dankeschön zudem noch ein kleines Geschenk und eine Teilnahmeurkunde.



COPLANT steht für COHort on PLANT-based Diets. Dabei handelt es sich um die bisher größte Kohortenstudie zu pflanzenbetonter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Bis 2027 sollen 6.000 Personen an mehreren Studienzentren untersucht werden, um die vier Ernährungsweisen hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Vorteile und Risiken zu vergleichen sowie die sozialen, ökologischen und ökonomischen Auswirkungen der Ernährung zu ermitteln.

COPLANT kids/family

Mit dem Familienmodul der COPLANT-Studie wird untersucht, wie verschiedene Ernährungsweisen mit der Gesundheit von Eltern und Kindern zusammenhängen. Zusätzlich wird erforscht, welche Faktoren das Ernährungsverhalten von Familien bestimmen. Für die Teilnahme werden Mütter und Väter mit Kindern zwischen 2 und 17 Jahren gesucht.

Wie läuft das Familienmodul ab?

Als Elternteil nehmen Sie an der Hauptstudie teil. Zusätzlich bekommen Sie eine Einladung zu einem Termin mit Ihrem Kind/Ihren Kindern. Dieser kann entweder direkt im Anschluss an einen Ihrer Studientermine oder an einem anderen Tag stattfinden. Bei diesem Termin bekommen Sie und Ihr Kind Fragebögen zu Ihren familiären Ernährungsgewohnheiten und der Gesundheit des Kindes. Zudem werden die Kinder unter anderem gemessen und gewogen. Wichtig: Bei Kindern erfolgt keine Blutabnahme und keine Abgabe von Bioproben.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.mri.bund.de/de/coplant-kids-family.



Möchten Sie mitmachen? Oder haben Sie weitere Fragen?

Das COPLANT-Team steht Ihnen
gerne zur Verfügung.

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



Quelle Icons: Seite 1 © MRI

Quelle Bilder: Seite 2 © Ruthe Zuntz; Seite 3 © bit24/stock.adobe.com;
Seite 4 © Cavan for Adobe/stock.adobe.com; Rückseite © Ruthe Zuntz

Max Rubner-Institut
Bundeskundungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Haid-und-Neu-Straße 9 · 76131 Karlsruhe

Telefon +49 (0)721 6625-417
E-Mail coplant-studie@mri.bund.de
Internet www.mri.bund.de
LinkedIn Max Rubner-Institut