

Frühstücken für die Forschung – Hafer als Wundermittel?

Ernährungswissenschaftler der Universität Bonn suchen
Studienteilnehmer*innen

Wissenschaftler der Universität Bonn untersuchen, welche Effekte ein täglicher Verzehr von Hafer auf den Stoffwechsel, das Darmmikrobiom und die Gesunderhaltung des Gehirns aufweist. Hierfür werden Probandinnen und Probanden im Alter zwischen 45 und 70 Jahren, die das metabolische Syndrom aufweisen, gesucht. Interessenten aus der Bonn-Kölner Region können sich gerne melden.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr von Hafer nicht nur den Stoffwechsel positiv beeinflussen kann, sondern auch zu einer verbesserten Darmgesundheit und darüber hinaus möglicherweise zu einer verbesserten Hirngesundheit beitragen kann.

Wissenschaftler der Universität Bonn wollen nun herausfinden, ob der tägliche Verzehr einer moderaten Hafermenge über einen Zeitraum von 6 Wochen positive Effekte auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Darmgesundheit und die Hirngesundheit bei Personen mit metabolischem Syndrom hat.

Für die Studie werden Teilnehmer*innen im Alter zwischen 45 und 70 Jahren gesucht, die das metabolische Syndrom aufweisen. Unter der Bezeichnung „metabolisches Syndrom“ wird eine Kombination verschiedener Risikofaktoren zusammengefasst. Wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme an der Studie sind ein erhöhtes Körpergewicht (BMI > 27 kg/m²) und ein erhöhter Taillenumfang (Frauen > 80 cm, Männer > 94 cm). Zusätzlich müssen zwei der folgenden Kriterien erfüllt sein: erhöhte Blutzucker- oder Blutfettwerte oder ein erhöhter Blutdruck. Weitere wichtige Voraussetzung sind, dass die Probandinnen und Probanden nicht bereits regelmäßig Hafer verzehren, nicht rauchen und keine chronischen Erkrankungen (wie z.B. Diabetes) aufweisen. Ob eine Teilnahme möglich ist, wird anhand eines ausführlichen Telefonats sowie einer Voruntersuchung im Studienzentrum überprüft.

Die Teilnehmer*innen der Studie nehmen innerhalb der sechswöchigen Studienphase an vier Vormittagsterminen teil. Der erste Termin findet am Tag vor Beginn der Studienphase und der vierte Termin am Tag nach Beendigung der Studienphase statt. Diese Termine dauern ca. 4,5 Stunden. Die Termine zwei und drei dauern ca. 1 Stunde und finden alle zwei Wochen während der sechswöchigen Studienphase statt. Ein Studienstart ist ab sofort möglich und individuell planbar.

Während der sechswöchigen Studienphase verzehren die Teilnehmer*innen entweder täglich eine definierte Menge an Haferflocken oder behalten als sogenannte Kontrollgruppe ihre gewohnte Ernährung bei. Für die Umsetzung des Haferverzehrs erhalten die Teilnehmenden eine Sammlung verschiedener

Haferrezepte. Welcher Gruppe die Teilnehmer*innen zugeordnet werden, entscheidet der Zufall.

Die Probandinnen und Probanden nehmen nicht nur an hochaktueller Forschung teil, sondern erhalten auch einen umfangreichen, kostenlosen Gesundheitscheck und ernährungswissenschaftliche Betreuung. Nach erfolgreichem Studienabschluss ist eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 150 Euro vorgesehen.

Interessenten können sich bei M. Sc. Linda Jakobs und Jun.-Prof. Dr. Marie-Christine Simon per E-Mail (diet@uni-bonn.de) oder telefonisch unter 0178-3062858 (Studientelefon) oder 0228-73 4303 melden. Zusätzliche Informationen zur Studie sind auf der Homepage der Abteilung Ernährung und Mikrobiota unter <https://www.bonn-gut.uni-bonn.de/en/research-projects/clinical-study> bereitgestellt.