

# Frühstücken für die Forschung

## Hafer als Wundermittel?

### Teilnehmer\*innen gesucht!

Sie wollten schon immer einmal aktiv an der Ernährungsforschung mitwirken? Dann suchen wir genau Sie!

In unserer Studie möchten wir die Effekte von täglichem Haferverzehr auf den Stoffwechsel und die Darm-Hirn-Achse untersuchen.

### Wer kann mitmachen?

- \* 45 - 70 Jahre alt
- \* Nichtraucher/-innen
- \* Erhöhtes Körpergewicht (BMI > 27 kg/m<sup>2</sup>)
- \* Erhöhte Blutzucker- und/oder Blutfettwerte und/oder erhöhten Blutdruck (**kein** Diabetes)
- \* Kein regelmäßiger Haferverzehr

### Wie läuft die Studie ab?

Wir vereinbaren zwei ca. 4,5-h Termine sowie zwei ca. 1-h Termine innerhalb von 6 Wochen (jeweils vormittags).

Während der 6 Wochen verzehren Sie entweder täglich eine definierte Menge an Haferflocken oder Sie behalten Ihre normale Ernährung unverändert bei. Die Zuordnung erfolgt zufällig. Wichtig ist, dass Sie in dieser Zeit weder zu- noch abnehmen.

An den Untersuchungstagen erheben wir Ihren Gesundheits- und Ernährungsstatus und führen Konzentrationstests mit Ihnen durch. Zudem messen wir Ihre Körperzusammensetzung und Ihren Energieumsatz, und entnehmen in regelmäßigen Abständen Blut. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie 150 €.

Melden Sie sich  
jetzt!

Teilnahme möglich  
ab Sommer 2021

### Ihre Ansprechpartner

M. Sc. Linda Jakobs

Jun.-Prof. Dr. Marie-Christine Simon

✉ [diet@uni-bonn.de](mailto:diet@uni-bonn.de)

☎ 0178 / 3062858



Weitere Informationen online:

[www.bonn-gut.uni-bonn.de/en/research-projects](http://www.bonn-gut.uni-bonn.de/en/research-projects)