



## Pressemitteilung

**Ernährungswissenschaftler der Universität Jena suchen erwachsene Freiwillige mit leicht erhöhten Triglyzerid- und Cholesterol-Werten**

## Herzgesunde Lebensmittel testen und die eigene Gesundheit stärken

**Jena** (30.09.2019) Unsere Ernährung kann einen wichtigen Beitrag leisten, um der Entstehung von Erkrankungen entgegenzuwirken. Im Kompetenzcluster für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD) Halle-Jena-Leipzig wurden in den letzten drei Jahren herzgesunde Lebensmittel entwickelt. „Wir haben das Nährstoffspektrum beliebter, traditioneller Lebensmittel optimiert, indem wir den Anteil an Ballaststoffen, Protein, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin D erhöht haben. Gleichzeitig konnten wir dadurch den Energiegehalt und den Anteil an gesättigten Fettsäuren reduzieren“, sagt die Studienleiterin Dr. Christine Dawczynski von der Universität Jena.

In einer neuen Studie soll jetzt der Einfluss eines regelmäßigen Verzehrs der herzgesunden Lebensmittel auf die kardiovaskuläre Gesundheit und das Risiko für Diabetes Typ 2 untersucht werden. Für die Teilnahme an der Studie suchen die Ernährungswissenschaftler der Friedrich-Schiller-Universität gesunde Probanden mit moderat erhöhten LDL-Cholesterol-Werten ( $\geq 120$  mg/dl bzw.  $\geq 3$  mmol/l) und leicht erhöhten Triglyzerid-Konzentrationen ( $\geq 133$  mg/dl bzw.  $\geq 1,5$  mmol/l). Teilnehmen können Männer und Frauen zwischen 25 und 65 Jahren, die bereit sind, ab Oktober 2019 täglich über zweimal vier Wochen die Studienlebensmittel zu verzehren.

### **Wurst, Eier und Eis essen**

Zu den Studienlebensmitteln zählen Wurstwaren, wie Leberwurst, Lyoner, Brat- und Bockwurst (Verzehr im Studienzeitraum: ca. 1 kg/Woche), Eier (3 Eier/Woche), Brot und Brötchen (täglich) sowie ferner Nudeln, Eis und Champignons. Diese Lebensmittel werden den Probanden über den Studienzeitraum kostenlos zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erhalten die



Teilnehmerinnen und Teilnehmer Zubereitungs- und Ernährungsempfehlungen. Um den Einfluss auf den Gesundheitszustand zu untersuchen, erfolgen regelmäßige Blutabnahmen sowie Gesundheits-Checks im Studienzentrum am Institut für Ernährungswissenschaften. Die Untersuchungen finden zu Beginn und am Ende der beiden vierwöchigen Studienzeiträume statt.

Nach erfolgreichem Abschluss der Studie Ende Februar 2020 ist eine Aufwandsentschädigung von 100 Euro vorgesehen.

Interessierte Probanden können sich im Studienzentrum des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Jena in der Dornburger Straße 27/29 (07743 Jena) melden bei:

Sarah Reiners

Tel.: 03641 / 949726

E-Mail: [sarah.reiners@uni-jena.de](mailto:sarah.reiners@uni-jena.de)

Dr. Christine Dawczynski (Studienleitung)

Tel.: 03641 / 949656

E-Mail: [christine.dawczynski@uni-jena.de](mailto:christine.dawczynski@uni-jena.de)