

Vegetarisch oder vegan ab 60: Teilnehmende für Ernährungsstudie gesucht

Universitätsklinikum Freiburg untersucht Nährstoffversorgung älterer Menschen / Vergleich unterschiedlicher Ernährungsweisen / Aufwandsentschädigung für Teilnehmende

Bekommt der Körper auch im höheren Alter alle wichtigen Nährstoffe, wenn man auf Fleisch oder andere tierische Produkte verzichtet? Dieser Frage geht das [Uni-Zentrum Naturheilkunde](#) an der [Klinik für Innere Medizin II](#) des Universitätsklinikums Freiburg in der VENUGER-Studie nach. Dafür suchen die Forscher*innen Menschen ab 60 Jahren, die sich seit mindestens einem Jahr lakto-ovo-vegetarisch (ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milchprodukten und Eiern) oder vegan ernähren. Als Kontrollgruppe werden zudem Menschen gesucht, deren Ernährung auch tierische Lebensmittel wie Fleisch und Fisch umfasst.

„Eine pflanzliche Ernährung kann viele gesundheitliche Vorteile haben. Gerade im höheren Alter ist es aber wichtig, dass der Körper ausreichend Eiweiß und andere wichtige Nährstoffe erhält“, sagt Studienleiter PD Dr. **Maximilian Storz**, Facharzt am Uni-Zentrum Naturheilkunde. „Wir wollen herausfinden, wie gut das gelingt und worauf ältere Menschen bei ihrer Ernährung besonders achten sollten.“

Eiweißversorgung und körperliche Fitness im Fokus

Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist besonders wichtig, um dem altersbedingten Muskelabbau entgegenzuwirken. Bislang gibt es jedoch nur wenige Untersuchungen dazu, wie gut vegetarisch und vegan lebende Senior*innen versorgt sind.

Insgesamt sollen 75 Personen an der Studie teilnehmen. Die Teilnehmenden dokumentieren ihre Ernährung über drei Tage in einem Ernährungsprotokoll. Zudem werden die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sowie die körperliche Leistungsfähigkeit untersucht. Auch eine einmalige Urinsammlung über 24 Stunden ist vorgesehen.

Als Dankeschön erhalten die Proband*innen eine Aufwandsentschädigung und eine individuelle Auswertung ihrer Proteinzufuhr.

Kontakt für Interessierte

Wer an der Studie teilnehmen möchte, kann sich telefonisch unter +49 152 59848435 oder per E-Mail an Selina.schneider@uniklinik-freiburg.de melden.