

## Ihre Vorteile

- Kostenlose ärztliche Untersuchungen
- Kostenlose Kontrolle von stoffwechselrelevanten Blutparametern sowie ausführliche Befundgespräche
- Genaue Analyse der Herz-Kreislauf-bezogenen Risikofaktoren, der Muskelkraft sowie der Gedächtnisfunktion
- Kostenlose Teilnahme an einem spezifischen Ernährungsprogramm mit ausführlichen, kompetenten Beratungen
- Einmalige Chance, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern
- Finanzielle Aufwandsentschädigung von bis zu 200 Euro

## Haben Sie Interesse oder Rückfragen?

Dann melden Sie sich bei uns:

### Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Abteilung Klinische Ernährung

**Studienärztin:** Silke Hornemann

**Adresse:** Arthur-Scheunert-Allee 155  
14558 Nuthetal

**Tel:** 033200 88 2778/-2791

**E-Mail:** [gesundes.alter@dife.de](mailto:gesundes.alter@dife.de)  
(Betreff: NutriAct)

### Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Mitte, Klinik für Endokrinologie

**Studienarzt:** Dr. Knut Mai

**Adresse:** Invalidenstraße 80, (Gelände:  
Virchowweg 22)  
10117 Berlin

**Tel.:** 030 450 614279/-543565

**E-Mail:** [gesund.leben@charite.de](mailto:gesund.leben@charite.de)  
(Betreff: NutriAct)



## Studienteilnehmer gesucht

Ernährungsstudie für gesundes Altern



# NutriAct

Kompetenzcluster  
Ernährungsforschung  
Berlin-Potsdam



## Gesund und fit bis ins hohe Alter!



## Hintergrund der Studie

Mit fortschreitendem Alter steigt auch das Risiko der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“, wie Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes, stetig an. Die Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Teilweise ist allerdings noch unklar, wie eine optimale Ernährung im Sinne **gesunden Alterns** zusammengesetzt sein sollte.

Die dafür konzipierte **NutriAct**-Ernährungsstudie soll dazu beitragen, die Ernährungs- und Gesundheitssituation der über 50-Jährigen zu verbessern, damit sie gesund und fit bis ins hohe Alter bleiben.

In dieser Ernährungsstudie wird untersucht, ob das Auftreten und/oder Fortschreiten altersbedingter Erkrankungen durch ein optimales Ernährungsmuster positiv beeinflusst werden kann. Über diese Erkenntnisse soll in der **Altersgruppe 50 plus** eine altersorientierte und gesunde Ernährung neu definiert und damit effektive Strategien für ein **gesundes Altern** entwickelt werden.



## Wer kann teilnehmen?

Personen **über 50 Jahre**, welche mindestens **einen** der folgenden **Risikofaktoren** aufweisen:

- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Herz-Kreislauf-Erkrankung
- Fallneigung
- Reduzierte Muskelkraft
- Gedächtnisschwäche

### Ausschlusskriterien

- Stark ausgeprägte Lebensmittelallergien und/oder Essstörungen
- Typ-1-Diabetes sowie Typ-2-Diabetes mit Insulintherapie
- Erkrankungen, die mit ausgeprägten Gangstörungen einhergehen (z.B. Parkinson, Lähmungen)
- Schwere Nieren- und/oder Lebererkrankung
- Schwere psychische Erkrankungen

**Sollten Sie sich unsicher sein, ob Sie für diese Studie geeignet sind, kontaktieren Sie uns gerne!**

## Ablauf der Studie

- Ausführliche Voruntersuchung im persönlichen Gespräch mit einem Studienarzt
- Überprüfung, ob Sie sich als Studienteilnehmer eignen sowie Entschluss zur Teilnahme

Anschließend werden wir Ihnen ein Ernährungsmuster vorstellen, welches darauf ausgerichtet ist, die Risiken altersbezogener Erkrankungen zu vermindern.

**Ziel: Ihre Ernährungsgewohnheiten hin zu einer gesünderen Lebensweise zu verändern.**

### Unterstützt werden Sie hierbei durch:

- Kompetente Ernährungsberater und Ernährungswissenschaftler
- Einfach umsetzbare Ernährungspläne
- Zum Teil gratis zur Verfügung gestellte Lebensmittel

Insgesamt erstreckt sich die Studienteilnahme über drei Jahre. In regelmäßigen Abständen laden wir Sie zu einem Untersuchungstag in unsere Studienambulanz ein. Anhand dieser Ergebnisse sollen effektive Strategien für ein gesundes Altern entwickelt werden.