

## Pressemitteilung

Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Dr. Iris Lehmann

13.06.2024

<http://idw-online.de/de/news835291>

Forschungsprojekte  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Umwelt / Ökologie  
überregional



## Max Rubner-Institut ruft zur Teilnahme an COPLANT-Studie auf - von vegan bis Mischkost

Das Max Rubner-Institut in Karlsruhe ruft ab sofort dazu auf, sich an der COPLANT-Studie, der bislang größten geplanten Studie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum, zu beteiligen. Der Standort Karlsruhe ist eines von acht Studienzentren der COPLANT-Studie (COhort on PLANT-based Diets), die vom Bundesinstitut für Risikobewertung koordiniert wird. Ab dem 13. Juni werden Personen im Alter von 18 bis 69 Jahren am Studienzentrum des Max Rubner-Instituts befragt und untersucht.

Das Interesse an veganer und vegetarischer Ernährung wächst stetig, doch es gibt dazu nur wenig wissenschaftlich belastbare Daten. „Wer sich vorwiegend pflanzlich ernährt, hat ein geringeres Risiko für viele chronische Erkrankungen“, sagt Dr. Benedikt Merz, Leiter der COPLANT-Studie am Max Rubner-Institut. „Ob dies auch für eine vegane Kost gilt, ist bisher nicht ausreichend untersucht. Außerdem stehen wir mit der leichten Verfügbarkeit von hochverarbeiteten pflanzlichen Ersatzprodukten vor einer ganz neuen Situation.“ Noch nie war das Angebot an Fleischersatzprodukten, Pflanzendrinks und anderen veganen Lebensmitteln so groß wie heute. Wie sich deren Verzehr langfristig auf den Körper auswirkt, was im Stoffwechsel passiert, wenn nur noch bestimmte oder ausschließlich pflanzliche Lebensmittel gegessen werden, und welche Ernährungsweise am gesündesten und nachhaltigsten ist, wollen Forschende mit der COPLANT-Studie herausfinden.

Zur Studienteilnahme aufgerufen sind aber nicht nur Veganerinnen und Veganer, sondern auch Menschen, die sich vegetarisch oder pescetarisch ernähren, sowie Mischköstler, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen. Nur so ist es möglich, die Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsweisen miteinander zu vergleichen. Interessierte können sich ab sofort beim Studienzentrum des Max Rubner-Instituts melden und erhalten dort weitere Informationen zur Teilnahme.

In der COPLANT-Studie werden umfangreiche Daten zu Ernährung, Lebensstil und Gesundheit erfasst. Beispielsweise dokumentieren die Teilnehmenden in einer speziellen Smartphone-App die an verschiedenen Tagen verzehrten Lebensmittel. In den Studienzentren finden außerdem körperliche Untersuchungen statt, etwa zur Handgreifkraft und den Körpermaßen. Zudem werden Blut-, Stuhl-, Urin- und Speichelproben ausgewertet, um beispielsweise die Aufnahme von Nährstoffen, aber auch von Schwermetallen und Schimmelpilzgiften zu ermitteln, Biomarker zu messen oder das Mikrobiom im Darm zu analysieren. Über die gesundheitlichen Faktoren hinaus werden die ökologischen, ökonomischen und sozialen Effekte der Ernährung beleuchtet.

„Mit diesen Daten bekommen wir erstmals umfassende Einblicke, wie vielfältig sich die verschiedenen Ernährungsweisen auswirken – nicht nur auf den Körper und die Gesundheit, sondern auch auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft“, so Merz. „Diese Gesamtschau kann später als Basis für die Entwicklung evidenzbasierter Empfehlungen für eine pflanzenbasierte und nachhaltige Ernährung dienen.“

In den kommenden Jahren sollen am Max Rubner-Institut auch Kinder, Jugendliche sowie Schwangere und Stillende in die Studie einbezogen werden. Im Fokus der Gesamtstudie steht zunächst die Auswertung von Querschnittsdaten. Angestrebt wird aber auch eine Nachbeobachtung aller COPLANT Teilnehmenden über einen längeren Zeitraum. Damit möchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Hinweise auf die Zusammenhänge zwischen der Ernährungsweise und chronischen Erkrankungen wie etwa Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs erhalten. Die so gesammelten Daten können Ansätze für neue Präventions- und Therapiekonzepte liefern.

Kontakt des COPLANT-Studienzentrums am Max Rubner-Institut:  
Telefon +49 (0)721 6625-417  
coplant-studie@mri.bund.de

URL zur Pressemitteilung: <http://COPLANT-Studie> auf der Website des Max Rubner-Instituts:

URL zur Pressemitteilung:

<https://www.mri.bund.de/de/institute/physiologie-und-biochemie-der-ernaehrung/forschungsprojekte/coplant/>