

Für die Studie zur „*Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit*“ werden Läufer gesucht

Alternative Ernährungsformen gewinnen in der heutigen Zeit immer mehr Bedeutung. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass vor allem eine bewusst zusammengestellte vegetarische Ernährung das Risiko für Typ-2-Diabetes um 40-50% und das Risiko für ischämische Ereignisse um 20-30% reduzieren kann (Ströhle und Hahn 2016). Anhänger von Paleo verzichten auf Milchprodukte und schließen darüber hinaus auch Getreide und Hülsenfrüchte aus ihrer Ernährung aus. Studien bewiesen, dass eine solche Ernährungsform bei Personen mit metabolischem Syndrom günstige kardiometabolische Effekte entfaltet (Manheimer et al. 2015; Pitt 2016; Ströhle et al. 2016). Unzureichend erforscht sind bislang die Auswirkungen der alternativen Ernährungsformen – vegetarische bzw. vegane Kost einerseits und Paleo andererseits – auf die sportliche Leistungsfähigkeit.

In Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) sollen Männer und Frauen die sich **vegan, vegetarisch, nach Paleo oder „ganz normal“ ernähren**, zwischen **18 und 35 Jahren** alt sind und etwa **3 bis 4 mal pro Woche trainieren**, rekrutiert werden.



Ziel ist es herauszufinden, ob es Unterschiede in der sportlichen Leistungsfähigkeit sowie in Gesundheitsparametern zwischen Personen der verschiedenen Ernährungsformen gibt.

Hierzu werden die Teilnehmer zum **ersten Untersuchungstermin** ins Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung eingeladen, um die Ernährungsdiagnostik durchzuführen. **Der zweite Termin** findet im Institut für Sportwissenschaften an der MHH statt (Leistungsdiagnostik).

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns bei diesem Vorhaben unterstützen könnten.

Bei Interesse und für weitere
Informationen wenden Sie sich
bitte umgehend an:

Josefine Nebl & Paulina Wasserfurth
Email: nebl@nutrition.uni-hannover.de
Tel.: 0511/762-3733