

Teilnahmevoraussetzungen

// Alter: mind. 18 Jahre

// Gestörte Glukosetoleranz (d.h. Blutzuckerwert zwei Stunden nach oralem Glukosetoleranztest 140-199 mg/dl)

// Nichtraucher (seit mind. 3 Monaten)

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden wir überprüfen, ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob bei Ihnen eine gestörte Glukosetoleranz vorliegt, können wir das gerne im Vorfeld testen.

Gesucht werden Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer für den Zeitraum von September bis Dezember 2018

Interesse geweckt? Dann melden Sie sich!

Ihre Ansprechpartnerinnen für weitere Informationen:

Lisa Dicks

Ernährungswissenschaften (M. Sc.),
Diabetesberaterin (DDG)
Tel.: 02161 186-5397
Lisa.Dicks@hs-niederrhein.de

Prof. Dr. Sabine Ellinger

Professur für Ernährungswissenschaften
Tel.: 02161 186-5406
Sabine.Ellinger@hs-niederrhein.de

Fachbereich Oecotrophologie
Rheydter Str. 277
41065 Mönchengladbach

Eine Studie der Hochschule Niederrhein, durchgeführt in enger Kooperation mit den Universitäten Bonn, Gießen und Kopenhagen.

Austernpilze Pleurotus Ostreatus

Ein Lebensmittel mit günstiger Wirkung auf Zucker- und Fettstoffwechsel sowie auf Hunger und Sättigung bei Erwachsenen mit gestörter Glukosetoleranz?

Machen Sie mit!
Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die PleurO-Studie gesucht.

Hintergrund der Studie

Die gestörte Glukosetoleranz (IGT) gilt als Vorstufe des Diabetes mellitus Typ 2 und erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen einschließlich Schlaganfall.

Angesichts der gesundheitlichen Risiken von erhöhten Blutzuckerwerten nach einer Mahlzeit ist eine Verminderung des Blutzuckeranstiegs wünschenswert. Internationale Leitlinien empfehlen Personen mit IGT eine Änderung des Lebensstils, um die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes hinauszuzögern. Hierbei wird insbesondere der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln als wirksame Maßnahme zur Abschwächung des Blutzuckeranstiegs nach einer Mahlzeit betrachtet.

Speisepilze sind reich an β -Glukanen, einem löslichen Ballaststoff, dem positive Effekte auf den Zucker- und Fettstoffwechsel zugeschrieben werden. β -Glukane besitzen hervorragende Quelleneigenschaften, wodurch sie die Magenentleerung und die Freisetzung von Zucker aus Stärke verzögern. Daher sind nach Zugabe von Pilzen zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit günstige Effekte auf die Blutzucker- und Fettwerte sowie auf Hunger und Sättigung zu erwarten.

Ziel der Studie

Kann die Zugabe von 21,6 g gefriergetrockneten, pulverisierten Austernpilzen (entspricht 200 g frischen Austernpilzen) zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie Hunger und Sättigung beeinflussen?

Ihr persönlicher Nutzen durch die Teilnahme

- // Umfassender Check Ihres Ernährungsstatus und Ihres Ernährungsverhaltens
- // Auf Wunsch erhalten Sie Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährung
- // Auf Wunsch erhalten Sie Ihre persönlichen Blutergebnisse

Wenn Sie an allen Untersuchungen teilnehmen, erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 150 €.

Wie läuft die Studie ab?

Sie kommen an zwei Untersuchungsterminen morgens nüchtern zum Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach und bringen jeweils ein drei-Tage-Ernährungsprotokoll mit, das Sie vorab geführt haben. Außerdem bringen Sie einmalig zu Studienbeginn eine Stuhlprobe mit.

Zu Beginn eines Untersuchungstages werden nüchtern Körpergröße, Körpergewicht, Taillen- und Hüftumfang gemessen, die Körperzusammensetzung bestimmt und eine Blutprobe entnommen. Danach erhalten Sie eine pilzangereicherte bzw. eine pilzfreie Mahlzeit (Kontrolle). Die Mahlzeit besteht aus Kartoffel-Cremesuppe und einem Apfel-Mango-Maracuja Smoothie. Anschließend werden engmaschig Blutproben entnommen (insgesamt ca. 100 ml pro Untersuchungstag) und Sie bewerten anhand eines Fragebogens Ihr Hunger- bzw. Sättigungsgefühl.

Der Zeitaufwand pro Untersuchungstag beträgt ca. 4,5 Stunden.