

Forschung zu pflanzenbasierter Ernährung - Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um die COPLANT-Studie

FAQ des BfR vom 11. März 2022

Die COPLANT-Studie ist die bisher größte geplante Studie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Ab Ende 2022 möchte das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gemeinsam mit dem Max Rubner-Institut (MRI), dem Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE), und fünf universitären Partnern - Christian-Albrechts-Universität Kiel, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Universität Regensburg - ca. 6.000 Frauen und Männer im Alter von 18-69 Jahren für die Studie gewinnen. Das BfR hat die wichtigsten Fragen rund um die COPLANT-Studie zusammengefasst.

Was ist COPLANT?

COPLANT steht für **CO**hort Study on **PLANT**-based Diets. COPLANT ist mit circa 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern die bisher größte geplante Kohortenstudie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Personen, die sich vegan (keine tierischen Produkte), vegetarisch (kein Fleisch und Fisch, aber Milchprodukte und Eier), pescetarisch (kein Fleisch, aber Fisch) oder omnivor (sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte) ernähren, werden miteinander verglichen. Derzeit befindet sich die Studie noch in der Planungsphase. Um Impulse für die Überprüfung bestehender und die Entwicklung neuer Ernährungsempfehlungen zu geben, geht die Studie u. a. den folgenden Fragen auf den Grund: Welche Vitamine und Mineralien werden ausreichend aufgenommen (oder auch nicht)? Gelangen mit der jeweiligen Ernährungsweise vermehrt Schwermetalle, Schimmelpilzgifte oder andere Kontaminanten in den Körper? Was tut sich im Stoffwechsel, wenn auf den Konsum von Fleisch und Wurst oder sogar vollständig auf tierische Lebensmittel verzichtet wird? Wie nachhaltig sind die betrachteten Ernährungsweisen?

Wozu COPLANT?

Das Interesse an veganer und vegetarischer Ernährung nimmt zu - insbesondere unter jüngeren Menschen. Dabei spielt auch der Aspekt der Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Trotzdem liegen derzeit nur wenig wissenschaftlich belastbare Daten zur veganen und vegetarischen Ernährung vor. Ältere Studien zu pflanzenbasierter Ernährung sind kaum mit heutigen Ernährungsformen vergleichbar. Beispielsweise steigt das Angebot von veganen Lebensmitteln und Fleischersatzprodukten, die teilweise hochverarbeitet, zucker-, fett- und salzreich sind. Die aktuellen größeren epidemiologischen Projekte in Deutschland schließen nahezu keine Veganerinnen und Veganer ein. Zudem werden die hier eingesetzten Ernährungserhebungsinstrumente einer pflanzenbasierten Ernährung nicht gerecht. Auch international liegen bislang nur wenige Daten zur veganen Ernährung vor. So ist die gesundheitliche Einordnung einer pflanzenbasierten Ernährungsweise im Sinne der Risikovorbeugung und -früherkennung derzeit kaum möglich. Erkenntnisse über Nachhaltigkeitswirkungen verschiedener Ernährungsweisen liegen bislang nur in einzelnen Facetten, jedoch nicht in der Gesamtschau aller relevanten Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft vor.

COPLANT soll das ändern, bestehende Datenlücken schließen und somit evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen zu einer pflanzenbasierten und nachhaltigen Ernährung ermöglichen.

www.bfr.bund.de

Was ist das Ziel der COPLANT-Studie?

Ziel der COPLANT-Studie ist es, Zusammenhänge zwischen pflanzenbasierten Ernährungsweisen und dem Gesundheitszustand sowie verschiedenen gesellschaftsrelevanten Auswirkungen zu untersuchen. Daraus sollen Empfehlungen für eine gesunde und zugleich nachhaltige Lebensweise abgeleitet werden.

Was wird untersucht?

Folgende Untersuchungen werden für die COPLANT-Studie durchgeführt:

Ernährungserhebung mittels App (Wiegeprotokoll an mindestens drei Tagen) und Befragungen zu verschiedenen Themen

- Bestimmung der Körperzusammensetzung über Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)
- Messung von Körpergröße, Körpergewicht und Taillenumfang
- Ermittlung der Knochendichte bzw. -gesundheit mittels Ultraschall (Broadband Ultrasound Attenuation, kurz BUA)
- Blutdruck
- körperliche Aktivität
- Handkraft
- mindestens einmal das Laborbasisprogramm (Nüchtern-Blut, 24-Stunden-Urinsammlung, Stuhlprobe)

Hinweis: Insgesamt sollten Sie rund drei Stunden für die Untersuchungen und Befragungen am Studienzentrum einplanen.

Wie viele Studienzentren gibt es? Wo befinden sich die Studienzentren?

Es gibt insgesamt acht Studienzentren:

1. Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin
2. Christian-Albrechts-Universität, Kiel
3. Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung, Gießen
4. Friedrich-Schiller-Universität, Jena
5. Max Rubner-Institut, Karlsruhe
6. Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität, Bonn
7. Ruprecht-Karls-Universität, Heidelberg
8. Universität Regensburg

Wer kann mitmachen?

Personen, die zum Zeitpunkt der Rekrutierung zwischen 18 und 69 Jahre alt sind und seit mindestens einem Jahr einer der folgenden Ernährungsweisen folgen:

- vegan: keine tierischen Produkte
- vegetarisch: kein Fleisch und Fisch, aber Milchprodukte und Eier
- pescetarisch: kein Fleisch, aber Fisch
- omnivor: sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte (Mischkost)

Auch schwangere und stillende Frauen sind herzlich eingeladen, an der Studie teilzunehmen.

www.bfr.bund.de

Zudem müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- kein Vorliegen der folgenden Erkrankungen: Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs
- Krankenversicherung muss vorhanden sein

Warum sollte ich teilnehmen?

Jede einzelne teilnehmende Person ist wichtig für den Erfolg der Studie. Je mehr Menschen teilnehmen, desto aussagekräftiger sind die Ergebnisse. Sie können also einen wichtigen Beitrag für die Forschung auf dem Gebiet der pflanzenbasierten Ernährung leisten. Wenn gewünscht, werden Ihnen nach der Untersuchung die Ergebnisse zu ausgewählten Untersuchungen und Blutwerten schriftlich und verständlich mitgeteilt. So können Sie wertvolle Information zu Ihrer gesundheitlichen Situation bekommen. Zum Beispiel durch die Messung der Handgreifkraft: Wie stark sind Ihre Hände? Die Handkraft gibt Auskunft über den Zustand der Muskelkraft und das physische Leistungsvermögen. Durch die Untersuchung der Körperzusammensetzung können Sie herausfinden, wie hoch Ihr Muskel- bzw. Fettanteil ist und mittels Ultraschall an der Ferse etwas über Ihre Knochengesundheit erfahren. Zudem erstellen wir ein großes Blutbild und messen Blutzucker und Blutfette.

Bekomme ich Geld für meine Teilnahme?

Die Studie wird aus öffentlichen Geldern finanziert, sodass wir kein Honorar für die Teilnahme zahlen können. Wir wissen Ihr Engagement zu schätzen und bieten Ihnen eine Aufwandsentschädigung. Zusätzlich dürfen Sie die Küchenwaage zum Führen der Ernährungsprotokolle behalten.

Wer finanziert die Studie?

Die Studie wird aus öffentlichen Mitteln und Eigenleistungen der Studienzentren der jeweiligen Einrichtung finanziert. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) befürwortet das Studienkonzept und unterstützt die zur Durchführung dieser Studie übergeordnete Studienkoordination einschließlich Datenmanagement und Qualitätssicherung sowie die zentrale Bioprobenlagerung.

Wie gewährleistet die COPLANT-Studie den Datenschutz?

Ihre Daten unterliegen in allen Phasen der Studie dem Datenschutz und werden vertraulich behandelt. In der Studie erfolgt eine getrennte Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten (Name und Adresse) und der Daten, die bei den Befragungen und Untersuchungen erhoben werden. Die während der Befragungen und Untersuchungen erhobenen Daten werden nicht mit Namen und Adresse gespeichert, sondern sind mit einer Nummer kodiert (sogenannte Pseudonymisierung). Zugang zu den Personendaten haben ausschließlich ausgewählte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des jeweiligen Studienzentrums. Die wissenschaftlichen Analysen werden ausnahmslos mit den pseudonymisierten Daten durchgeführt.

Weitere Informationen auf der BfR-Website zur COPLANT-Studie

<https://www.bfr.bund.de/de/coplant-studie.html>



„Stellungnahmen-App“ des BfR

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.