

Über Nutr-e-Screen

Nutr-e-Bias ist ein Teilprojekt des vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) geförderten Forschungsprojekts „Nutr-e-Screen“ (Digitalisierung und Standardisierung der Ernährungsbetreuung zur frühzeitigen Identifikation ernährungsbezogener Gesundheits- und Leistungsrisiken insbesondere bei weiblichen Athleten). Das Projekt wird mit Forschungsmitteln des BISp aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert (Fkz: 2524BI0108).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Jetzt teilnehmen!

MACH MIT BEI NUTR-E-BIAS

Du möchtest die Forschung unterstützen und wertvolle Einblicke in dein Ernährungsverhalten erhalten? Dann sei dabei!

WER KANN TEILNEHMEN?

- Wettkampfsportlerinnen (18–35 Jahre, mindestens drei Trainingseinheiten/Woche + Wettkampfteilnahme) mit
 - regelmäßigem Menstruationszyklus **oder**
 - unregelmäßigem Menstruationszyklus (Fehlen von mindestens drei aufeinanderfolgenden Zyklen) **oder**
 - Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln.
- Wenig/moderat körperlich aktive, normalgewichtige Frauen mit regelmäßigem Zyklus (18–35 Jahre; Kontrollgruppe)

SO MELDEST DU DICH AN

Schreibe uns eine E-Mail an nutrescreen@uni-leipzig.de – wir senden dir dann alle wichtigen Informationen zur Studienteilnahme zu. Falls du Fragen hast, stehen wir dir gerne jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Dein Nutr-e-Screen-Team



Ansprechperson:
Prof. Dr. Juliane Heydenreich



E-Mail:
nutrescreen@uni-leipzig.de
(bei Rückfragen)



Adresse:
Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät
Professur für Experimentelle
Sporternährung



WEITERFÜHRENDE INFOS

Bleib auf dem Laufenden! Besuche BISp-SURF, das Sportinformationsportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), für weiterführende Informationen und aktuelle Updates zu unserem Projekt.



TEILNEHMERINNEN FÜR AKTUELLE STUDIE GESUCHT

Untersuchung potenzieller zyklus-assoziiierter Verzerrungen von Ernährungserhebungen bei Athletinnen (Nutr-e-Bias)

NUTR^eScreen



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



PH Schwäbisch Gmünd
University of Education



Universitätsklinikum
Tübingen

Hintergrund der Studie

In vielen Ernährungsstudien werden hormonelle Schwankungen im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus nicht berücksichtigt, obwohl diese das Ernährungsverhalten und die Nährstoffaufnahme beeinflussen könnten.

Dein Beitrag hilft uns zu verstehen:

- ❖ Ob Ernährungserhebungen durch zyklusbedingte Schwankungen verzerrt werden
- ❖ Wie sich unterschiedliche Zyklusphasen auf die Erfassung von Ernährungsdaten auswirken
- ❖ Ob gängige Methoden zur Ernährungserhebung für Athletinnen angepasst werden sollten

Ablauf & Methoden

DEINE TEILNAHME IM ÜBERBLICK

- Zyklusmonitoring (Menstruation + Ovulationstests)
- Ernährungserhebungen (Verzehrprotokolle & Fragebögen)
- Hormonmessungen (mittels Kapillarbluttests)
- Körperzusammensetzung + Aktivitätsverhalten (Polar-Uhr)

ERNÄHRUNGSFRAGEBÖGEN (ONLINE)

1. Nutr-e-Screen Screeningbogen (Gesundheitsrisiken)
2. Nutr-e-Screen Verzehrprotokoll (3-Tage-Schätzprotokoll)
3. LEAF-Q (Energieverfügbarkeit)
4. EDE-Q (Essverhalten)

WO? Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät

DAUER: ca. 4 Monate (2 Monate einfaches Zyklustracking + 2 Monate Datenerhebungen in verschiedenen Zyklusphasen)



Verlauf der Datenerhebung

ZYKLUS 1

ZYKLUS 2

ZYKLUS 3

ZYKLUS 4

Zyklus 1 + 2: Einfaches Zyklustracking (Vorbereitung)*

Markiere in einem Kalender:

- die Tage deiner Menstruation
- einen positiven Ovulationstest (mittels Urintests)

* Diese Phase kann ggf. entfallen (falls letzte 2 Zyklen bereits getrackt wurden)

Zyklus 3 + 4: Zyklustracking mit Erhebungen

- Online-Ernährungsfragebögen (3 x pro Zyklus)
- Kapillarblutentnahmen zur Hormonmessung (3 x pro Zyklus)
- Körperzusammensetzung (BIA-Messung)
- Körperliche Aktivität mit einer Polar-Uhr (3 Tage)

Deine Vorteile

WAS DU BEKOMMST

- ✓ Individuelle Einblicke in dein Ernährungsverhalten
- ✓ Analyse deines Menstruationszyklus in Verbindung mit Hormonmessungen (u. a. Östrogen, Progesteron)
- ✓ Bestimmung deiner Körperzusammensetzung
- ✓ Persönliches Feedback zur Optimierung deiner Gesundheit & Leistungsfähigkeit
- ✓ Wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischem Nutzen für Athletinnen

KOSTENFREI

Alle Tests & Analysen werden von der Studie finanziert.

Mit deiner Teilnahme hilfst du, die Qualität ernährungswissenschaftlicher Daten für Sportlerinnen zu verbessern und erhältst wertvolle Erkenntnisse für deine eigene Gesundheit!