

Informationsblatt zur „Carrot“-Studie

Korrelate und Moderatoren in der Beziehung von Stress und dem Essverhalten

(CARROT = - *Correlates and moderators of resilience: the role of eating behaviors and diet*)

Wenn Menschen Stress ausgesetzt sind, hat dies häufig einen Einfluss auf ihre Essgewohnheiten. Einige bekommen z.B. einen Heißhunger auf Schokolade. Bei anderen führt eine emotionale belastende Situation eher zur Appetitlosigkeit. Wenn das Essverhalten durch Stress dauerhaft beeinflusst wird, besteht die Gefahr negativer (psychischer und körperliche) Folgen. In diesem Zusammenhang möchten wir den Einfluss von verschiedenen Nahrungsmittelgruppen untersuchen. Neben den psychologischen Einflussfaktoren wollen wir auch unterliegende physiologische Prozesse näher betrachten, z.B. inwiefern sich der Blutzuckerspiegel oder die Herzrate verändert.

Die Erhebung dauert 10 Tage und findet unmittelbar im Alltag statt. Hierzu erhalten Sie ein Smartphone von uns, mit dem Sie an sechs zufälligen Zeitpunkten pro Tag Ihr Ernährungsverhalten im Alltag erfassen und einige kurze Fragen zu Ihrem Befinden beantworten. Darüber hinaus möchten wir mittels eines unauffälligen, schmalen EKG- Brustgurtes Ihre Herzrate und andere Parameter tagsüber und nachts erfassen. Sie erhalten außerdem ein ambulantes Blutzuckermessgerät, um Ihren Blutzuckerspiegel kontinuierlich zu messen. Sie können Ihre Studienteilnahme jederzeit abbrechen.

Jeder Durchgang setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

Kurzes Telefonat	Allgemeine Informationen und Terminvergabe zum Einführungstermin	Ca. 10 Minuten
Einführungstermin im Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz	Aufklärungsgespräch, Test zur Inhibitionskontrolle. Einweisung in die Handhabung des Smartphones, EKG-Brustgurt und des ambulanten Blutzuckermessgeräts. Messung Ruhepuls und Speichel- und Urinprobe	Ca. 2 Stunden
Eigenständige Datenerhebung (10 Tage)	Eingabe des Essverhaltens im Smartphone und Tragen des EKG Brustgurtes und ambulante Messung des Blutzuckers.	Durchgehend
Abschlusstermin in der Universitätsmedizin Mainz (UM)	Kurzer Fragebogen, Entnahme einer Blutprobe, Rückmeldeggespräch sowie Rückgabe des Smartphones und des EKG-Brustgurtes.	Ca. 30 Minuten

Aufwandsentschädigung: Für Ihre Teilnahme an der Studie erhalten sie eine Aufwandsentschädigung bis zu 170 Euro (abhängig davon wie viele Daten sie erzielen).

Teilnahmevoraussetzungen: Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie während des 10 tägigen Erhebungszeitraums Ihrem Alltag wie gewohnt nachgehen (z.B. keine Reisen unternehmen), mit der Bedienung eines Smartphones vertraut sind, zum Zeitpunkt der Durchgänge nicht an einer kardiovaskulären Erkrankung leiden und keine illegalen Drogen konsumieren. Während der ersten Woche der Erhebung können Sie keinen Termin, der eine MRT oder CT Untersuchung vorsieht, wahrnehmen.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich unter carrot@lir-mainz.de (Bitte teilen Sie uns dabei auch eine Telefonnummer mit, unter der wir Sie erreichen können)

Bei **Fragen und Anmerkungen** können Sie sich an die Versuchsleitung **Thies Moolenaar** wenden: thies.moolenaar@lir-mainz.de oder **06131-8944836**