

NEWSLETTER DONALD STUDIE

Dezember 2025

WIR ZIEHEN UM!

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge werden wir im Lauf des neuen Jahres unser „altes“ Studienzentrum verlassen und in neue Räume in Kirchhörde ziehen. Das neue Studienzentrum ist gut erreichbar und bietet ausreichend Platz für Untersuchungsräume und einen Wartebereich. Auch Parkplätze sind vorhanden.

Über den genauen Zeitpunkt des Umzugs und die neue Adresse werden wir Sie zeitnah informieren.



Quelle: www.colourbox.de

LIEBE STUDIENTEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER, LIEBE FAMILIEN,

wir freuen uns, Ihnen in diesem Newsletter einen Überblick über die aktuellen Ergebnisse aus der DONALD Studie aus dem vergangenen Jahr geben zu können. Dank Ihres engagierten Mitwirkens konnten wir wichtige Daten sammeln und Erkenntnisse gewinnen, die wir nun mit Ihnen teilen möchten. Wir hoffen, damit auch die große Bandbreite an Themen deutlich machen zu können, die mit den vielfältigen Daten und Proben der DONALD Studie bearbeitet werden können.

Ergebnisse aus Forschungsprojekten

Milch und Milchprodukte

Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte werden von einigen Verbrauchern kritisch gesehen. Wir haben die Ernährungsprotokolle von 375 jugendlichen Teilnehmer*innen der DONALD Studie genutzt, um den üblichen Verzehr von Milch und Milchprodukten über die Jahre zu berechnen und einen möglichen Zusammenhang mit Risikofaktoren für Diabetes in den Blutproben aus dem jungen Erwachsenenalter zu untersuchen. Entgegen unserer Hypothesen ergab sich für alle Parameter keine statistisch signifikanten Assoziationen. Einschränkungen beim Konsum von Milchprodukten bei gesunden Jugendlichen scheinen im Hinblick auf die Verringerung des Diabetesrisikos nicht notwendig zu sein. Das Manuskript wurde in der Zeitschrift Public Health Nutrition veröffentlicht (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38477143/>).

Hochverarbeitete Lebensmittel

Inwiefern sogenannte hochverarbeitete Lebensmittel die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen können, ist zurzeit Gegenstand kontroverser Diskussionen. In der DONALD Studie wurden Daten aus Ernährungsprotokollen zusammen mit sogenannten Metabolomics-Analysen von Blut- und Urinproben verwendet, um die zugrunde liegenden biologischen Mechanismen besser zu verstehen. Der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln war mit einer Häufung von Metaboliten im Urin assoziiert, die als „xenobiotischer Stoffwechselweg“ (körperfremde Stoffe) bezeichnet wurde, z.B. Metabolite (Stoffwechselprodukte) von Konservierungstoffen. Ein

ähnliches Muster fand sich in den Blutproben im jungen Erwachsenenalter. Unsere Ergebnisse aus der DONALD Studie ergänzen die wachsende Literatur zur gesundheitlichen Bewertung von hochverarbeiteten Lebensmitteln und zeigen, dass ihre komplexe und heterogene Zusammensetzung aus dem Metabolom abgeleitet werden kann. Sie haben Zugriff auf den Volltext des im Journal of Nutrition veröffentlichten Artikels unter

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39332770/>.



Quelle: www.colourbox.de

Herzlichen Dank und frohe Feiertage!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein glückliches und gesundes Jahr 2026. Wir freuen uns sehr darauf, Sie im neuen Jahr bei uns begrüßen zu dürfen.

Prof. Dr. Ute Nöthlings
(Studienleitung)

PD Dr. Ute Alexy
(Leitung Studienzentrum)

und das gesamte Team
der DONALD Studie

Zuckerverzehr

Im Newsletter 2024 hatten wir über einen abnehmenden Verzehr von freien Zuckern (zugesetzte Zucker plus Säfte) berichtet. In ihrem Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland hat das deutsche Komitee für UNICEF e.V. diese Ergebnisse aufgegriffen und gefordert, die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen gesundheitsförderlicher zu gestalten.

*„Zwar zeigt die DONALD-Längsschnittstudie einen moderaten Rückgang des Zuckerkonsums deutscher Kinder zwischen 2010 und 2023, doch liegt das aktuelle Niveau weiterhin deutlich über den Ernährungsempfehlungen“
(UNICEF 2025)*

Referenzwerte für Wachstum bei Kindern und Jugendlichen

Bei jedem Besuch im Studienzentrum finden zuerst anthropometrische Messungen statt, bei denen u.a. Körpergewicht und –größe erfasst werden. In einem Kooperationsprojekt mit dem Zentrum für Prävention und Rehabilitation der Medizinischen Fakultät der Universität Köln wurden diese Daten genutzt um Referenzwerte für das Längenwachstum (cm/Jahr) abzuleiten. Solche Referenzwerten sind vor allem für Kinderärzte von Interesse, z.B. um Wachstumsstörungen diagnostizieren zu können (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40557842/>).

LEBTAB – die DONALD Lebensmitteltabelle

In den Ernährungsprotokollen erfassen wir sehr detailliert Marken und Nährwerte von Fertigprodukten. Mit diesen Angaben erweitern wir kontinuierlich unsere hauseigene Lebensmitteltabelle LEBTAB, in der im Unterschied zu den Standard-Tabellen markenspezifische Angaben zu Energie und Nährstoffen zu finden sind. Dieses Alleinstellungsmerkmal wird auch von anderen Studien nachgefragt, z.B. der KiESEL-Studie (<https://www.bfr.bund.de/kiesel-studie/>), einer repräsentativen Studie, in der die Energie- und Nährstoffzufuhr von Kindern im Alter von 6 Monaten bis 5 Jahren berechnet wurde. Auch in der derzeit laufenden CoPlant-Studie (<https://www.coplant-studie.de/>) werden diese Daten verwendet.

Kongresse und Tagungen

40 Jahre DONALD Studie

In diesem Jahr jährt sich der Beginn der DONALD Studie zum 40. Mal. Zu diesem Anlass gab es beim diesjährigen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine eigene Vortragsreihe mit Ergebnissen der Studie. Unter anderem haben Auswertungen des Lebensmittelverzehrs gezeigt, dass auch bei den teilnehmenden Familien der DONALD Studie ein Trend zu einer eher pflanzenbasierten Ernährung zu beobachten ist.

DONALD in Paris

Ebenfalls vertreten war die DONALD Studie diese Jahr bei der Tagung der Europäischen Ernährungsgesellschaften in Paris. Bei den vorgestellten Studienergebnissen ging es um Nachhaltigkeit von Ernährungsmustern und mögliche Zusammenhänge dieser Muster mit der Nährstoffzufuhr und dem Risiko für chronische Erkrankungen.