

Teilnehmerinformationen



Vielen Dank für Ihr Interesse an der Teilnahme unserer Studie *Was ich esse 60+* (*WIE 60+*). In dem vorliegenden Dokument erhalten Sie ausführliche Informationen über Ziele und Ablauf des Projekts sowie über Ihre Teilnahme an der Studie *WIE 60+*.

Worum geht es in der Studie *WIE 60+*?

Ziel der Studie ist es, die Ernährungsgewohnheiten von Personen über 60 Jahren mithilfe von digitalen Fragebögen zu untersuchen.

Um festzustellen, was Sie essen, werden verschiedene Onlinefragebögen verwendet, die Sie bitte zu insgesamt 5 Zeitpunkten innerhalb von 3 Wochen ausfüllen.

Die Studie findet im Rahmen des europäischen Food-Nutrition-Security Cloud Projekts (FNS-Cloud) statt. Ziel des Projekts ist es, Daten aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Verbraucherverhalten über das Internet bereit zu stellen, damit diese in der Wissenschaft auf europäischer Ebene effizienter genutzt werden können. Nähere Informationen zum Projekt finden Sie unter: <https://www.fns-cloud.eu/>.

Die Durchführung dieser Studie wurde im Vorfeld von der Ethikkommission der Technischen Universität München genehmigt.

Wer kann an der Studie *WIE 60+* teilnehmen?

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie folgende Kriterien erfüllen:

- 60 Jahre oder älter
- Beherrschung der deutschen Sprache in Wort und Schrift
- Zugang zu internetfähigem Endgerät (Computer, Laptop oder Tablet)
- Wohnhaft in Deutschland
- Keine diagnostizierten Krankheiten, die Ihre kognitiven Fähigkeiten einschränken (z.B. Demenz, Schlaganfall, Schädelhirnverletzungen)
- Absenden der online Einverständniserklärung, die Sie auf der Studienhomepage (<https://www.ziel.tum.de/phn/wie60/>) finden
- Keine gleichzeitige Teilnahme an anderen Ernährungsstudien

Wie läuft die Studie WIE 60+ ab?

Um mehr über Ihre Ernährung zu erfahren, werden **zwei verschiedene online Fragebögen** verwendet.

Zum einen wird ein sogenannter **Verzehrhäufigkeitsfragebogen** genutzt, um Ihre Ernährung der letzten 4 Wochen zu erfragen. Diesen füllen Sie insgesamt zweimal zu verschiedenen Zeitpunkten während der 3-wöchigen Studie online aus. Der Zeitaufwand beträgt hierfür jeweils ca. 30 Minuten. Für den Verzehrhäufigkeitsfragebogen wird eine Liste von typischen Lebensmitteln (z.B. Kartoffeln, Bananen, Kaffee) abgefragt. Zu jedem Lebensmittel werden außerdem noch die Verzehrhäufigkeit (z.B. nie in den letzten 4 Wochen, 1x in den letzten 4 Wochen, 2-3x in den letzten 4 Wochen usw.) und die Portionsgröße abgefragt. Zur besseren Einschätzung der Portionsgrößen können Sie eines von 3 Bildern mit verschiedenen Portionsgrößen der jeweiligen Lebensmittel durch Anklicken auswählen oder Sie wählen eine der Schaltflächen die sich jeweils neben den Portionsbildern befinden (kleiner, größer, dazwischen).

Um den Verzehrhäufigkeitsfragebogen auszufüllen, verwenden Sie die *WIE 60+* Anwendung (auch App genannt). Diese App ist keine gewöhnliche App, die vor Gebrauch heruntergeladen werden muss. Zur Nutzung der App benötigen Sie nur einen sogenannten Webbrowser zum Surfen im Internet. Damit die App optimal angezeigt wird, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von Google Chrome. Vor der Nutzung der *WIE 60+* App erhalten Sie eine kurze Anleitung, wie Sie den Fragebogen korrekt ausfüllen und wie Sie die App nutzen können.

Um die spätere Interpretation der Studienergebnisse zu unterstützen, werden Ihnen in der *WIE 60+* App noch Fragen zu Ihrem demografischen Hintergrund gestellt, z.B. zu Ihrem Berufsstatus oder der Anzahl der Personen, die mit Ihnen in einem Haushalt leben. Außerdem werden Sie zu Ihrem Rauchverhalten und zu körperlicher Aktivität befragt. Zur Beantwortung all dieser Fragen können Sie zwischen verschiedenen Antwortmöglichkeiten wählen, hier gibt es immer auch die Option „keine Angabe“ anzuklicken, wenn Sie eine Frage nicht beantworten möchten. Um die App zu verbessern, erhalten Sie außerdem Fragen zur Nutzerfreundlichkeit der App und Fragen zur Bewertung der App (z.B. Probleme, die bei der Nutzung der App auftraten). Die Antworten können Sie in ein freies Textfeld eintippen. Auch hier ist es möglich, keine Angaben zu machen, wenn Sie das nicht möchten. Der Zeitaufwand für diese zusätzlichen Fragen beträgt insgesamt ca. 15 Minuten.

Als zweiter Fragebogen zur Erfassung Ihrer Ernährung wird ein sogenanntes **24-Stunden-Erinnerungsprotokoll** verwendet, um Ihre Ernährung des Vortags zu erfassen. Dieses füllen Sie insgesamt dreimal zu verschiedenen Zeitpunkten während der 3-wöchigen Studie aus. Der Zeitaufwand beträgt hierfür jeweils ca. 15 Minuten.

Um das 24-Stunden-Erinnerungsprotokoll auszufüllen verwenden Sie die App *myfood24 Germany*. Um Ihre verzehrten Lebensmittel zu erfassen, können Sie beispielsweise ein Lebensmittel mit einer Stichwortsuche in die Suchleiste der App eintragen. Ihnen wird dann eine Liste mit Ergebnissen angezeigt, aus denen Sie das passende Lebensmittel wählen können. Zur Eingrenzung der Suchergebnisse können Sie auch nach Marken oder Lebensmittelkategorie filtern (z.B. Milchprodukte und Eier). Um häufig verzehrte Lebensmittel leichter wieder zu finden, werden Ihre letzten 25 eingetragenen Lebensmittel für Sie gespeichert.

Nach dem Hinzufügen der Lebensmittel können Sie deren Portionsgrößen erfassen. Das geschieht entweder durch Bilder mit verschiedenen Portionsgrößen oder durch die Angabe des Gewichts. Außerdem wird erfasst, zu welcher Mahlzeit Sie die Lebensmittel verzehrt haben (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeit). Wenn Sie ein Gericht selbst zubereitet haben, können Sie den Rezeptersteller nutzen. Hier werden die Zutaten eines Gerichts mit jeweiligen Mengenangaben einzeln erfasst.

Informationen zur Nutzung der *myfood24 Germany* App sind während der Studie in einer ausführlichen Anleitung für Sie erhältlich.

Auch die *myfood24 Germany* App muss im Vorfeld nicht heruntergeladen werden, Sie benötigen für den Zugriff auf die App ebenfalls nur einen Webbrowser.

Jeweils zwei Tage bevor das Ausfüllen der Fragebögen fällig wird, erhalten Sie von uns eine Erinnerungsmail. Sollten Sie es nicht schaffen die Fragebögen fristgerecht auszufüllen oder haben Sie das Ausfüllen des Fragebogens pausiert, erhalten Sie 24 Stunden nach Ablauf der Frist eine weitere Erinnerungsmail mit der Bitte, den Fragebogen innerhalb der nächsten 48 Stunden auszufüllen. Sollten Sie nach dieser Zeit den Fragebogen noch nicht abgeschlossen haben, müssen wir Sie leider aus organisatorischen Gründen von der Studie ausschließen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, jede Befragungsrunde möglichst in einer einzigen Sitzung abzuschließen.

Was müssen Sie tun, um an der Studie teilzunehmen?

Wenn Sie an unserer Studie *WIE 60+* teilnehmen möchten, füllen Sie bitte zunächst das Kontaktformular auf der Studienhomepage (<https://www.ziel.tum.de/phn/wie60/>) aus, um zu überprüfen, ob in Ihrem Fall die Einschlusskriterien für eine Teilnahme an der Studie erfüllt sind. Zusätzlich erhalten Sie im Kontaktformular Fragen zu Ihren Computerkenntnissen.

Bitte beachten Sie, dass jede Person zur Studienteilnahme eine eigene E-Mail Adresse benötigt! Es ist nicht möglich, eine E-Mail Adresse mit anderen Personen, die ebenfalls an der Studie teilnehmen möchten, zu teilen.

Nach Absenden des online Kontaktformulars erhalten Sie direkt im Fenster Ihres Browsers eine Information, ob Sie an unserer Studie teilnehmen können. In diesem Fall füllen Sie bitte als nächstes die Einverständniserklärung aus, die sich ebenfalls auf der Studienhomepage befindet. Nach Absenden der Einverständniserklärung erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren Informationen zum Ablauf der Studie.

Wie wird Ihre Privatsphäre geschützt und wie werden die erhobenen Daten verwendet?

Für den Schutz Ihrer persönlichen Daten ist die Technische Universität München zuständig. Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich per E-Mail an die Studienleiter der Studie *WIE 60+* (2021@wie60plus.de) wenden oder den Datenschutzbeauftragten Prof. Dr. Uwe Baumgarten (beauftragter@datenschutz.tum.de) kontaktieren.

Ihre personenbezogenen Daten werden vom Studienzentrum nur zu Forschungszwecken erhoben, analysiert und gespeichert. Die Übermittlung der personenbezogenen Daten geschieht sicher und verschlüsselt über den zentralen Webserver der Technischen Universität

München. Ihre personenbezogenen Daten (Name und Kontaktdaten) werden in Übereinstimmung mit dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG) und der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sicher und passwortgeschützt im Studienzentrum gespeichert und niemals an Dritte weitergegeben. Für die Verarbeitung und Analyse werden Ihre Daten aus den Fragebögen (z.B. Ernährung, körperliche Aktivität) pseudonymisiert. Das bedeutet, dass diese Daten getrennt von Ihren persönlichen Daten (Name, Kontaktdaten) aufbewahrt werden und nur noch durch Hinzuziehen einer persönlichen Identifikationsnummer Rückschlüsse auf Ihre Person erlauben. Bei einer späteren Verwendung der Daten (z.B. in wissenschaftlichen Veröffentlichungen) werden die Daten vollständig anonym (ohne Rückschluss auf Ihre Person) und nur als Gruppenschritte herausgegeben.

Ihre persönlichen Daten werden spätestens 5 Jahre nach Ende der Studie gelöscht.

Eine Aufnahme von persönlichen Daten in eine vom Studienzentrum geführte Probandendatenbank erfolgt nur, wenn Sie hierzu in der Einverständniserklärung ausdrücklich zustimmen. Eine Aufnahme in die Probandendatenbank bedeutet, dass Sie vom Studienzentrum für künftige Studien kontaktiert werden dürfen.

Nur wenn Sie in der Einverständniserklärung Ihre Zustimmung gegeben haben, werden Ihre pseudonymisierten Daten über Speicher geteilt, die vom FNS-Cloud Konsortium vereinbart werden. Aus dem Datensatz von Personen, die der Speicherung der pseudonymisierten Daten in der FNS Cloud zugestimmt haben, wird nur ein zufällig ausgewählter Teildatensatz zur Weitergabe ausgewählt. Hierdurch wird der Schutz der pseudonymisierten Daten zusätzlich erhöht. Ihre persönlichen Daten (Name und Kontaktdaten) werden ausschließlich vom Studienzentrum wie oben beschrieben aufbewahrt und niemals an Partner der FNS-Cloud oder andere Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit kostenlos und ohne Angabe von Gründen Auskunft Ihrer Daten oder eine Berichtigung oder Löschung Ihrer persönlichen Daten verlangen.

Welche Vorteile haben Sie bei der Teilnahme an der Studie WIE 60+?

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Studie erhalten Sie basierend auf Ihren Angaben in den Fragebögen eine ausführliche Rückmeldung zu Ihrer Ernährung.

Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch einen elektronischen Amazon Gutschein im Wert von 15 Euro.

Welche Risiken sind mit einer Studienteilnahme verbunden?

Mit der Teilnahme sind keinerlei Risiken verbunden.

Besteht die Möglichkeit, die Studienteilnahme zu beenden?

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und Sie können jederzeit Ihre Teilnahme kostenlos und ohne Angabe von Gründen beenden. Hierzu kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail (2021@wie60plus.de).

Wie erfahren Sie, was aus dem Forschungsprojekt geworden ist?

Wir planen, die Ergebnisse der Studie im Rahmen wissenschaftlicher Artikel zu veröffentlichen.

Dabei werden nur Ihre anonymisierten Daten verwendet und keine Namen oder Kontaktdaten genannt. Wenn Sie Interesse an den Ergebnissen des Forschungsprojekts haben, lassen wir Ihnen gerne nach Veröffentlichung der Ergebnisse weitere Informationen zukommen. Bitte kontaktieren Sie hierzu das Studienzentrum per E-Mail: 2021@wie60plus.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unserer Studie!

Wenn Sie noch weitere Fragen zur Studie oder zu Ihrer Teilnahme haben, können Sie sich gerne an das Forschungsteam der Studie *WIE 60+* wenden (E-Mail: 2021@wie60plus.de).

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung,

Prof. Dr. Kurt Gedrich und Julia Blaurock (M.Sc.), wissenschaftliche Leiter der Studie *Was ich esse 60+*

ZIEL - Institute for Food & Health
Technische Universität München
Arbeitsgruppe Public Health Nutrition
Weihenstephaner Berg 1
85354 Freising